AN NHIÊN
Sưu tầm và biên soạn

50 tips giúp bạn vượt qua thất tình

alphabooks
Knowledge is power
NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

THẤT TÌNH – CHUYỆN NHỎ

Không có câu trả lời nào chính xác cho tình yêu. Và thế là những "fan" của tình yêu cứ lao vào như thiêu thân. Cho đến khi vấp ngã, tất cả đổ sụp.

Đừng sợ bạn của tôi, thất tình chỉ là "một cách" để bạn sống tốt hơn, thực sự hạnh phúc hơn. Quan trọng là, bạn cần vượt qua nó. Bằng cách nào ư? Dễ thôi bạn của tôi, chỉ cần bạn sẵn lòng!

24 “CHIÊU THỨC” GIÚP BẠN LÀM MỚI BẢN THÂN HẬU THẤT TÌNH

Hãy cho mình thời gian

Đừng vội vã ra ngoài và mua một chiếc xe mới, chuyển nơi ở hay viết đơn xin nghỉ việc khi thất tình, và đừng cố gắng thiết lập các buổi hẹn hò mới ngay lập tức.

Khi đau buồn, người ta thường có xu hướng làm những việc để né tránh cảm xúc của mình. Nhưng thực ra, bạn sẽ tốt hơn nếu bạn cho phép mình vẫn đau buồn, trì hoãn những quyết định quan trọng có thể thay đổi cuộc sống và không cố ép mình vào một tình yêu mới khi bạn chưa thực sự sẵn sàng.

Ngay lúc này, có thể bạn cảm thấy mọi thứ thật tồi tệ, bạn rơi vào hố sâu tuyệt vọng và bế tắc, dường như chẳng có ai hiểu bạn, người quan trọng nhất cũng đã bỏ bạn mà đi.

Bạn tự trách mình vì không giữ được người ấy.

Bạn cho rằng mình không thể đi qua những tháng ngày cô đơn này bằng trái tim vụn vỡ.

Nhưng thời gian sẽ xoa dịu tất cả, mọi buồn đau đều sẽ sớm nguôi ngoai. Vậy nên, nếu bạn muốn khóc thì cứ khóc đi... Nhưng sau đó hãy nhìn xung quanh và nhìn lại mình.

Bạn thấy không, trái đất vẫn quay, mọi thứ thay đổi, chỉ có đôi mắt sưng húp và dáng vẻ xấu xí của bạn thì chẳng có ai thương.

Cô gái à, hãy tự thương chính mình, bằng cách: Mạnh mẽ lên!

Viết ra những gì bạn nghĩ

Viết nhật ký trước kia được rất nhiều người, nhất là những người trẻ, yêu thích. Hằng ngày, việc viết nhật ký giúp chúng ta điểm lại những việc đã xảy ra, giúp ta nhìn nhận con người, sự việc một cách lý trí hơn, điềm tĩnh hơn và để nỗi buồn vợi đi phần nào.

Tuy nhiên, thời đại phát triển công nghệ đã ùa đến như một cơn bão, từ Yahoo rồi tới Facebook, khiến cho giới trẻ ngày càng ít đụng tới giấy bút. Song, dù bằng phương tiện nào, viết tay hay gõ máy, trên giấy hay trên Blog, Facebook thì việc viết ra những suy nghĩ của mình ra là một cách giải tỏa tâm trạng rất tốt.

Tôi thì luôn giữ một cuốn sổ nhỏ bên mình, ghi chép vào đó tất cả những suy nghĩ về các mối quan hệ, về sự đổ vỡ và cách mà tôi muốn thay đổi cuộc sống. Mọi thứ hiện ra trên trang giấy dường như rõ ràng hơn, không còn là mớ cảm xúc rối bời. Lòng tôi vì thế cũng nhẹ nhõm hơn nhiều.

Nếu những mất mát là quá lớn thì bạn nên viết ra toàn bộ những tâm tư đang bủa vây bạn, những đau khổ cũng như hạnh phúc bạn đã từng trải qua. Có thể không cần nói với cả thế giới hay nói với ai khác. Những dòng chữ đó, dù chỉ viết cho riêng bạn – Facebook cũng có chế độ "chỉ mình tôi" – thì nó cũng sẽ cho bạn thấy rằng mọi việc đã rồi, không thay đổi được.

Thường thì, chúng ta hay quanh quẩn với những suy nghĩ phức tạp, rối rắm, đặc biệt là trong tình yêu. Bạn cứ loanh quanh với những câu tự vấn: Tại sao người ấy bỏ mình? Rồi tự giải thích trong đầu. Ngày hôm sau lại tiếp tục: Mình đã làm gì sai để người ấy bỏ mình?... Cứ như vậy, bạn xoay mòng mòng trong những suy nghĩ luẩn quẩn.

Hãy viết tất cả ra giấy, viết ở những nơi bạn có thể nhìn thấy. Hôm nay bạn đã nhớ về buổi hẹn hò đầu tiên. Ngày mai bạn nghĩ về

những kỷ niệm vui vẻ. Có lúc bạn thấy hiện trên đó là những nỗi giận hờn, sự tổn thương, buồn khổ,... Viết hết ra cho đến khi tự bạn thấy rằng, cần khép lại cuốn sổ này, đoạn tình này. Như thế là đủ rồi.

Bạn sẽ dần đưa mình thoát khỏi cái mê cung do chính bạn tạo ra.

Học cách bình tĩnh

Mọi việc – nếu bạn thực sự tìm cách – đều có hướng để giải quyết. Điều quan trọng là bạn cần sáng suốt, cần bình tĩnh nhìn nhận lại từng chuyện, gỡ rối từng sợi dây cảm xúc của mình.

Bạn nên nhớ, thất tình không phải là chuyện của "người ấy" hay bất kỳ ai khác, mà chính là chuyện của bạn: Thất tình – suy cho cùng – cũng chỉ là một tập hợp những xúc cảm của chính bạn. Nếu bạn tưởng nó là một quả bom nguyên tử có sức phá hủy vài thành phố thì ắt hẳn nó là thế, và bạn chính là chuyên gia "chế bom". Tiếc thay, quả bom đó chỉ phá hủy bạn mà thôi.

Bình tĩnh sẽ giúp bạn đưa bản thân về trạng thái cân bằng, từ đó bạn có thể tự mình tháo gỡ từng nút thắt trong vấn đề đang gặp phải, bạn sẽ thấy mọi việc không quá khó khăn như mình nghĩ.

Cuộc sống là một chuỗi những chuyển động không ngừng. Nếu bạn từ bỏ, buông xuôi, bạn chỉ đang chứng tỏ mình là một kẻ hèn nhát.

Hãy lập cho mình một kế hoạch, đặt ra mục tiêu cần phải làm gì ở bước kế tiếp. Xóa những suy nghĩ tiêu cực, làm những điều tích cực và luôn nghĩ về những điều tốt lành sắp đến, bạn sẽ thấy thất tình quả thật chỉ là một bước ngoặt giữa những chuỗi lưu chuyển không ngừng của cuộc sống lắm khi cũng "phức tạp ra phết" này.

Chặn Facebook, Zalo, Viber

Vẫn nhớ khi chia tay mối tình đầu tiên, tôi đã khốn khổ thế nào. Nhìn đâu cũng thấy kỷ niệm, nhìn đâu cũng thấy hình ảnh người thương, thấy những lúc hạnh phúc, cả mùi dầu gội đầu mà anh ấy từng dùng, rồi cứ thế khóc lóc, tự trách bản thân mình đã không giữ được anh ấy.

Ngày nào cũng vào Facebook của anh ấy để xem anh ấy đang làm gì, có cập nhật gì mới không, hay xem anh ấy với người mới thế nào,... Thấy anh ấy cập nhật trạng thái về người mới đầy hạnh phúc thì cả đêm tôi không ngủ được. Một cô bạn cùng nhà thấy vậy xạc cho tôi một trận và nói một câu làm tôi nhớ mãi: "Muốn quên được hãy vứt điện thoại đi!" Sau đó hễ thấy tôi cầm điện thoại lên là bạn ấy tịch thu ngay.

Một thời gian sau, quả thật tôi cũng nguôi ngoai. Các bạn ạ, cần phải làm những việc này ngay, trước khi nỗi đau chất chứa nhiều hơn.

- Chặn ngay Facebook, Skype, Zalo, Viber, số điện thoại,... của người đó lại.

- Không chìm đắm vào những bản nhạc thất tình, buồn bã.

- Tạm thời ngưng mọi liên hệ với những người bạn chung của hai người.

- Xa mạng xã hội một thời gian. Lấp đầy bằng những hoạt động khác như: đi du lịch, rủ bạn bè ăn uống hoặc mua sắm, buồn quá thì nhậu say một trận, khóc lóc "đã đời", hay bất cứ điều gì khiến bạn nhẹ lòng.

- Gom tất cả những kỷ vật của người ấy, những món quà, những lá thư,... cho vào một ngăn rồi khóa lại. Ngăn kéo ấy có thể vĩnh viễn ở trong trái tim bạn, nhưng nhớ là, nó đã được khóa lại. Đừng cố

mở nó ra vì bất kì lý do nào.

Không nên ôm lòng thù hận, oán trách bởi thù hận, oán trách sẽ đâm mũi nhọn của nó vào bạn trước tiên.

Hãy luôn ghi nhớ, khi bạn cho phép mình gục ngã ở một thất bại tình cảm nghĩa là bạn đang tự chặn đứng con đường đến với hạnh phúc của mình.

Và hãy tin tôi đi, bạn sẽ gặp một người mà bạn trân trọng và người đó cũng biết trân trọng bạn.

Cất giữ và trân trọng nỗi buồn

Có vẻ như bạn sẽ thấy ngạc nhiên với lời khuyên đầy nghịch lý này sau khi đã nghe tất cả những gì tôi nói ở trên. Kỳ thực, học cách vượt qua nỗi buồn thất tình không có nghĩa là bạn phải quên nó đi. Vì càng cố quên bạn càng bị nó ám ảnh.

Hãy vẫn giữ những ký ức buồn đó vào một góc trong tim, đó là một phần con người bạn, là những kinh nghiệm thuộc về bạn sau một cuộc tình. Chối bỏ nó nghĩa là chối bỏ chính mình.

Và vì để không phạm sai lầm một lần nữa trong tương lai và để nỗi đau đừng lặp lại.

Điều quan trọng nhất đó là, nỗi buồn sẽ giúp bạn nhận ra cuộc sống đầy bất trắc. Niềm hạnh phúc luôn song hành cùng sự đau khổ. Cho nên trân trọng nỗi buồn, đừng trốn tránh nó sẽ khiến bạn thấm thía giá trị của hạnh phúc, biết trân trọng hạnh phúc và trân trọng chính mình.

Nếu thật sự chưa thể mỉm cười mà cứ gắng gượng cười nói, chẳng chóng thì chầy bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi, nặng nề. Mọi thứ sẽ dễ chịu hơn, dễ dàng hơn nhiều khi bạn có thể bày tỏ cảm xúc xuất phát từ trong sâu thẳm tâm hồn mình. Vui thì cười, buồn thì khóc.

Sau cơn mưa trời lại sáng, sau khi đi đến tận cùng của nỗi cô đơn, chắc chắn bạn sẽ nhận ra ánh sáng ngọt ngào của cuộc sống, ánh sáng từ trong trái tim đã đi hết chặng đường đau khổ...

Cất giữ, trân trọng nỗi buồn sẽ giúp bạn cân bằng lại cuộc sống.

Chăm sóc bản thân thật tốt

Mỗi câu chuyện đều có mở và kết, hi vọng tình cảm cũng vậy, không bao giờ là vĩnh viễn như chúng ta vẫn tưởng. Tình yêu đến như cơn gió mát mùa hè khiến chúng ta ngỡ ngàng hạnh phúc và cảm thấy cuộc đời ngọt ngào biết bao. Nhưng chia tay sẽ là chuyện có lúc không tránh khỏi.

Chia tay, theo một nghĩa nào đó, mới là lúc chứng tỏ cách bạn yêu một người. Chấp nhận được sự chia ly, vượt qua nỗi đau khổ của chia ly chứng tỏ bạn và người ấy đã có một đoạn tình thật ý nghĩa, biết đến lúc cần buông bỏ.

Song, vượt qua điều này không phải lúc nào cũng dễ dàng, nó đòi hỏi nhiều sức lực và nỗ lực hơn bạn tưởng. Vì vậy việc bạn cần làm trước hết là chăm sóc bản thân mình thật tốt. Tôi sẽ hiến kế cho bạn.

Nếu không rủng rỉnh để đi spa thư giãn, bạn hãy mua ít sả, hương nhu, vỏ bưởi,... nấu một nồi nước để tắm. Hương thảo mộc thiên nhiên sẽ khiến bạn thư thái hơn. Sau đó thì thưởng thức những bản nhạc nhẹ nhàng, vui tươi (nói không với thể loại nhạc sầu tình não nề nhé) và nhâm nhi một tách cà phê chẳng hạn. Thư thái. Thanh lọc tâm hồn. Đó còn là khoảng bình tâm giúp lý trí tỉnh táo, suy nghĩ thông suốt.

Rủng rỉnh hơn, bạn có thể tự thưởng cho mình một vài buổi shopping hay spa cùng bạn bè, người thân. Mục đích chính là khiến bạn cảm thấy tươi tắn cả thể chất lẫn tinh thần. Nhưng đừng quên là bạn có thể cháy túi bất cứ lúc nào nếu tiêu pha vô độ không mục đích. Và đã thất tình mà còn cháy túi nữa thì thật là kinh khủng.

Ngoài ra, bạn có thể thay đổi vẻ bề ngoài của mình bằng việc cắt kiểu tóc mới, thay đổi gu ăn mặc khác lạ mà trước đây bạn rất muốn nhưng người yêu bạn không thích nên chưa thử.

Không có thời điểm nào tốt hơn để dành thời gian cho những món ăn mình yêu thích so với thời điểm đang hồi phục sau nỗi đau thất tình. Chọn một vài loại thực phẩm luôn mang lại cho bạn cảm giác dễ chịu, tận hưởng niềm vui tự tay nấu nướng và thưởng thức. Hãy thoải mái đi, đừng quá lo sợ về cân nặng.

Đây là lúc bạn nhìn rõ bản thân mình hơn, quan sát tâm trạng, suy nghĩ của chính mình để có những đường đi nước bước đúng đắn, không để mình tổn thương một lần nào nữa.

Bất cứ điều gì khiến tâm trạng bạn tốt hơn, hãy làm điều đó: ngồi một mình đọc sách, vừa hát karaoke vừa khóc, ăn uống với bạn bè, làm quen với những người bạn mới,... Hãy thử bất cứ điều gì, dù là điên rồ nhất, nếu bạn thực sự thích làm. Đó chính là cách bạn đang yêu thương chính mình, chăm sóc cho bản thân để vượt qua cú sốc chia tay.

Những người từng trải qua thất tình nhận ra rằng, dù nhận được bao nhiêu lời an ủi, sự quan tâm thì không ai có thể chăm sóc bạn tốt hơn chính bạn. Điều quan trọng là biết trân trọng bản thân, đừng để vì một người, vì một tình yêu không thành mà hủy hoại con người mình.

Bạn đã có một khoảng thời gian dài sống vì mối quan hệ của hai người, bận tâm người đó nghĩ gì, gia đình người ấy có thích mình không. Giờ thì hãy thả lỏng và sống cho bản thân mình. Thử dùng một phong kẹo cay Fisherman's Friend hay ngân nga giai điệu Never give up đầy mạnh mẽ và yêu đời, bạn sẽ tìm thấy chất xúc tác cho tinh thần của mình.

Thật tình mà nói, không ai bàn cãi một điều rằng thất tình - việc mất đi một người – là một trong những cảm giác buồn đau điển hình nhất của dải ngân hà này. Nhưng thất bại thực sự là khi bạn đánh mất mình.

Ai đã trải qua nỗi đau chia tay tình yêu sẽ nhận được bài học: chỉ có yêu thương chính mình mới khiến bạn cảm thấy mình tốt hơn và xứng đáng để nhận được tình yêu từ một người khác.

Làm đẹp

Suy cho cùng, như tôi đã nhắc đi nhắc lại với bạn, không ai có thể yêu mình hơn chính mình. Vậy vì cớ gì bạn lại để người khác trở thành lý do khiến mình trở nên xấu xí, rệu rã, mất đi sức sống vốn có?!

Hãy đi làm đẹp!

Mục đích không phải để chứng tỏ với người ấy rằng, bạn tuyệt vời hoặc sống tốt hơn rất nhiều sau khi chia tay. Đơn giản chỉ là khi thay đổi hình thức bề ngoài theo hướng tính cực, tinh thần bạn cũng sẽ lạc quan hơn.

Quần áo bạn mặc cũng nói lên rất nhiều điều về con người bạn, từ chiếc áo, chiếc váy đến dây lưng, đôi giày, chiếc mũ,... Những trang phục mới cũng sẽ khiến bạn cảm thấy sự mới mẻ nảy nở trong mình.

Chăm sóc thật tốt "mặt tiền", tức là da mặt bạn trắng sạch và không có mụn. Làm một kiểu tóc gọn gàng và mới lạ. Mỗi lần soi gương bạn sẽ thấy mình quyến rũ hơn và phải thầm thốt lên "ui cha, mình thật là xinh đẹp".

Sau khi làm tất cả những điều đó để "tân trang" lại bản thân, tôi nghĩ là bạn sẽ không còn thời gian để đau buồn.

Thay đổi thói quen hằng ngày

Bạn có từng sáng sáng nhắn tin "chào buổi sáng" anh yêu không? Hay một cuộc điện thoại đánh thức bạn dậy? Rồi đến bữa thì hỏi han chuyện cơm nước, buổi tối thì đi chơi, nhắn tin chúc ngủ ngon,... Đi đâu cũng có anh ấy như hình với bóng. Mọi việc hằng ngày vẫn luôn trao đổi cùng nhau.

Rồi một ngày, những nhịp thói quen đó dừng lại.

Bạn chắc chắn sẽ rất hụt hẫng, tôi biết. Tiếp tục suy nghĩ về người ấy là việc bạn không thể cấm cản mình, điều này không thành vấn đề. Song, sớm muộn bạn cũng phải mượn đến lý trí để gạt dần hình bóng người ấy khỏi suy nghĩ của mình, đừng để "cơn nghiện" trở nên tồi tệ hơn. Mỗi lần bạn dành thời gian nghĩ về, hãy tránh trôi dạt vào ảo tưởng về viễn cảnh không thể xảy ra.

Hãy bắt đầu bằng cách thay đổi những thói quen, hoặc thử dừng nghĩ đến người đó trong vài phút xem, bạn sẽ thấy hiệu quả đấy!

Vết thương lòng không thể lành lặn trong một sớm một chiều. Nỗi đau thất tình cũng thế. Bạn nhủ lòng: hãy chấp nhận sự thật rằng mình sẽ mất nhiều thời gian để quên, chỉ cần cố gắng tránh nghĩ về người ấy, tránh tất cả những hành động nhắc bạn nhớ đến họ. Bạn có thể mất vài tuần hoặc vài tháng, thậm chí nhiều năm, để những ký ức phai mờ dần, miễn là bạn tập trung tìm niềm vui trong cuộc sống.

Thay vì ăn những món ăn quen thuộc cả hai thường cùng ăn thì có thể chuyển sang ăn những món ăn khác, đến hàng quán khác.

Thay vì để mình rơi vào tâm trạng chờ đợi tin nhắn rồi mới đi ngủ thì bạn nên chủ động tắt điện thoại sớm.

Thay vì cứ đưa bước chân tìm đến những nơi chốn quen thuộc, bạn nên tự mình lên kế hoạch đến những nơi mới lạ.

Thay vì thói quen "buôn" chuyện hàng giờ đồng hồ mỗi ngày, bạn hãy dành thời gian cho sở thích cá nhân của mình…

Bạn tin tôi đi, thất tình không phải điều gì ghê gớm lắm. Thế giới không vì thất tình mà bị hủy diệt. Chỉ có bạn đang hủy diệt chính mình.

Thời gian là phương thuốc chữa lành mọi vết thương. Năm tháng qua đi, hình bóng ấy sẽ chỉ còn là một ngăn ký ức trong bạn và tình cảm bạn dành cho người ấy sẽ trở thành kinh nghiệm sống giúp bạn mạnh mẽ, trưởng thành hơn trong tương lai.

Rèn luyện tinh thần lạc quan

Trước khi nói về sự lạc quan, tôi kể cho các bạn nghe một câu chuyện:

Có một đôi nam nữ yêu nhau say đắm, cô gái nguyện cả đời này sẽ theo chàng trai. Nhưng một ngày kia, chàng trai đã bỏ cô gái đi theo người khác.

Cô gái trong lòng vô cùng buồn bã và đau khổ. Nỗi đau đớn khiến cô chìm trong tuyệt vọng, những kỷ niệm yêu thương, hình ảnh của chàng trai lúc nào cũng quanh quẩn bên cô. Một ngày, cô không thể chịu được nữa, cô đã đi đến nơi cô và chàng trai hẹn hò lần đầu tiên để tự vẫn. Cô toan gieo mình bên bến sông thì bà lão quét rác gần đó nhìn thấy và ngăn cô lại. Quá đau buồn, cô ngất lịm trong tay bà lão. Khi tỉnh lại cô kể cho bà nghe tất cả những gì mà cô đã trải qua. Bà lão chỉ vào cái cây kia và nói:

- Cháu có nhìn thấy những chiếc lá đang rời khỏi cây không?

Cô gái gật đầu:

- Có ạ, thưa bà.

- Cháu có nghĩ chiếc lá sẽ mãi ở trên cây không?

Cô gái lắc đầu:

- Không bà ạ.

Bà lão mỉm cười, vừa quét những đám lá khô dưới gốc cây vừa nói:

- Những sự tình đã qua như chiếc lá đã rời cành, có muốn nó trở lại cây cũng không được, bởi vì đó là lẽ tự nhiên, đau buồn vì một chiếc lá đã rụng khi đến lúc phải rụng, vậy chẳng phải vô ích sao.

Cô gái dường như tỉnh ngộ, nhưng vẫn buồn bã nén tiếng thở dài.

Bà lão lại bình thản nói tiếp:

- Một chiếc lá lìa cành, nhưng cây không vì thế mà chết. Nếu tưới nước và chăm sóc thì cái cây ấy rồi sẽ lại đâm chồi nảy lộc, thay lá mới... Những nỗi buồn, suy nghĩ tiêu cực cũng giống như đám lá khô này vậy, hãy quét chúng đi, cháu sẽ cảm nhận được một khoảng sân sạch sẽ và mát mẻ, đừng tiếc một chiếc lá rụng để rồi lỡ cả một mùa xuân cháu ạ.

Cô gái bừng tỉnh ngộ, nhòa lệ cảm tạ bà lão.

Và tôi có đôi lời gửi tới các bạn: Chia tay không phải là dấu chấm hết tất cả.

Rất nhiều điều tốt đẹp phía trước đang chờ đón bạn. Tình yêu và hạnh phúc luôn chào đón tất cả mọi người. Điều bạn cần làm là mở lòng mình ra để đón nhận những điều mới mẻ đến với bạn.

Tình yêu thực ra luôn ở bên bạn và trong bạn.

Suy nghĩ về những điểm mạnh, điểm yếu của bản thân

Tôi từng lãng phí rất nhiều thời gian để tự dằn vặt bản thân, rằng bởi mình kém cỏi, xấu xí, nhiều khuyết điểm nên người ấy mới ra đi.

Nhưng, bạn nhớ nhé, một khi ai đó đã quyết định ra đi, vấn đề không nằm ở bạn, mà chính là ở họ. Tương tự, khi bạn quyết định rời khỏi ai đó, đừng bao biện "bởi tại" người kia. Quyết định đó do bạn, nằm trong bản thân bạn.

Ai cũng có những nét đẹp riêng, tính cách riêng, ai cũng xứng đáng được trân trọng và yêu thương. Muốn người khác yêu thương mình, trước hết bạn hãy biết trân trọng bản thân mình, ngay cả khuyết điểm. Làm sai thì làm lại cho đúng. Khuyết thiếu thì bồi đắp. Không có gì là không đáng trân trọng cả.

Thử lấy một tờ giấy và liệt kê:

- Những ưu điểm của bản thân: Đó là điều bạn cần tích cực nuôi dưỡng, chứ không nên bỏ mặc cho nó lụi tàn. Giống như nuôi một cái cây, đừng bao giờ quên tưới nước mỗi ngày.

- Những khuyết điểm của bản thân: Khuyết thiếu là điều có thể bồi đắp, sai lầm là điều có thể sửa đổi, chỉ cần bạn luôn ý thức được về nó. Vì thế, đừng bao giờ ghét bỏ khuyết điểm của mình. Ngược lại, hãy tìm cách điều chỉnh hoặc tận dụng nó.

- Lên một danh sách những điều giản đơn khiến bạn vui vẻ: Ví dụ như bạn thích nằm trên võng đọc sách, bạn thích nhìn mặt trời mọc, bạn thích nấu món ngon, bạn thích trồng hoa chăm cây, bạn thích du lịch,... Điều gì vui vẻ, hãy tiếp tục làm mỗi ngày. Đương nhiên rồi, thay vì đuổi theo những điều khiến tâm hồn trở nên xấu xí.

- Lên một danh sách những điều khiến bạn cảm thấy không vui, tệ hại, mất thăng bằng, xấu xí,… và đặt mục tiêu loại bỏ từng điều mỗi ngày. Điều gì khiến bạn buồn, hãy ngưng đào sâu nỗi buồn. Người nào khiến bạn không vui, hãy ngưng suy nghĩ về người đó. Có hành vi nào khiến bạn cảm thấy hổ thẹn với bản thân, hãy thôi làm điều đó từ ngày mai. Bạn trót làm tổn thương một người, hãy xin lỗi và đừng bao giờ lặp lại,… Điều bạn cần làm là nhận ra sai làm, khắc phục và sửa chữa chứ không phải ngồi một chỗ và tự dằn vặt bản thân, bởi như thế chẳng ích gì cho tâm trạng của bạn.

Nhìn lại danh sách đó, bạn sẽ thấy bản thân mình không tệ chút nào. Hãy kiên nhẫn, rồi bạn sẽ học được cách tìm thấy hạnh phúc, bởi “nếu chưa phải là kết thúc có hậu thì chưa phải là kết thúc”.

Hãy tha thứ cho người kia

Bạn có biết: "Người đầu tiên biết nói lời xin lỗi là người dũng cảm nhất. Người đầu tiên biết cách tha thứ là người mạnh mẽ nhất. Và người đầu tiên biết cách quên đi quá khứ đau buồn là người hạnh phúc nhất." (Sưu tầm).

Căm giận người đã rời khỏi bạn chỉ khiến bạn sống khó khăn hơn mà thôi. Lựa chọn sự tha thứ lúc này mới là thượng sách, vì tha thứ cho người là mang bình an cho mình.

Nếu bạn yêu một người không vì lý do gì cả thì bạn cũng chẳng cần lý do gì để oán trách nếu một ngày họ ra đi. Mối tình đã mất, hãy cứ để cho nó mất, miễn cưỡng là chuốc đau khổ cho cả hai. Cuộc sống sẽ không còn tình yêu ngọt ngào mà chỉ còn những trận cãi vã, bí bách.

Tình yêu nằm ngoài quy luật đúng sai, tình yêu không thể lý giải được bằng bất cứ lý lẽ nào trên đời. Không yêu chính là không yêu. Hận người ta cũng là đang hành hạ chính mình. Vì vậy, bạn hãy lựa chọn tha thứ.

Khi người đó ra đi rồi, bạn sẽ thấy mình đã trưởng thành hơn rất nhiều. Trái tim, khi đó bạn phát hiện ra, có thể chứa đựng rất nhiều điều, càng có thể yêu một ai đó nhiều hơn nữa. Tha thứ cho người đó cũng giống như bạn đang cho mình thêm một đôi cánh vậy. Và khi bạn tha thứ, bạn có thể quên được những ký ức đau buồn. Đơn giản, đó là cách bạn chọn để bản thân có thể thoát khỏi sự đau khổ.

Ký ức vẫn còn lại, không hề bị lãng quên, nhưng chúng được ghi nhớ như là những bài học của cuộc đời.

Làm quen với hai chữ “chia tay”

Bạn và người yêu đã nhiều lần giận dỗi đòi chia tay, rồi quay lại, và lại chia tay… Nếu những lần quay lại đó là vì còn yêu nhau thì khả năng tan vỡ không cao, còn nếu chỉ vì không có ai mà quay lại cho “đỡ buồn” thì chắc chắn cả hai không chóng thì chầy cũng sẽ có ngày rạn nứt.

Vì vậy, cách tốt nhất là đừng bao giờ để đến nỗi một trong hai người phải thường xuyên nói lời chia tay…

Tôi thì nghiệm ra rằng, những người hễ gặp trục trặc là nói “chia tay” lại là những người sợ chia tay nhất.

Thay vì chỉ suốt ngày “dọa dẫm”, bạn nên thực sự xác định trong lòng rằng, chia tay là một chuyện thực tế có thể xảy ra bất cứ lúc nào.

Còn nếu bạn bị “đá” thì cũng không có nghĩa là bạn đã mắc sai lầm. Sự tan vỡ của một mối quan hệ không phụ thuộc vào mình bạn. Trên thực tế, tình yêu tan vỡ vì giữa hai người tồn tại nhiều khác biệt không thể dung hòa.

Vì vậy, nếu một ngày phải chia tay, bạn cũng đừng vì thế mà cho rằng “trời long đất lở”.

Chia tay nằm trong khả năng diễn biến của mọi cuộc tình. Bạn “xác định dần đi là vừa”.

Làm mới không gian sống

Điều bạn nên thay đổi đầu tiên là phòng ngủ, để bạn có thể an giấc. Có thể thay giường, thay chăn, gối,... tùy vào tình hình tài chính của bạn. Mục đích là giúp bạn làm mới cảm xúc của mình, tránh hướng đến những suy nghĩ tiêu cực và những ký ức đau buồn.

Sau đó, bạn có thể sắp xếp lại đồ đạc trong nhà, bỏ bớt những thứ không cần thiết, trồng thêm cây xanh,...

Người ta vẫn bảo, "người buồn cảnh có vui đâu bao giờ". Tôi muốn phân tích một chút thế này: Thực ra, giữa tâm trạng và cảnh vật là một mối quan hệ tương hỗ hai chiều. Bầu không khí xung quanh một cô gái thất tình chắc chắn là ảm đạm, không phải bởi tâm trạng của cô ấy "lan" sang cảnh vật, mà bởi cô ấy chẳng còn lòng dạ nào chăm chút cho cảnh vật quanh mình. Sự ảm đạm đó liền quay ngược trở lại kéo tâm trạng cô ấy chìm sâu thêm vào buồn bã, u sầu.

Vì thế, làm mới không gian sống để kéo tâm trạng lên chắc chắn là một "chiêu" hữu hiệu, bạn của tôi ạ!

Niệm thần chú “Ra đi là chấm hết”

Khi đã dồn hết tâm tư, tình cảm cho một người, bạn thường dễ mù quáng. Mọi thứ thuộc về người ấy bạn đều thấy đẹp đẽ, lấp lánh hào quang.

Song, ngay lúc này đây, bạn hãy bình tĩnh nhìn xem. Thực ra thì đúng là cũng có những điểm mà hai bạn không thể nào ăn khớp được với nhau, phải không nào?! Vậy thì vì cớ gì bạn phải vật vã đến chết đi sống lại như vậy?!

Tôi không khuyên bạn phải “bới lông tìm vết”, vì như thế nghĩa là chúng ta vẫn phải “bận tâm” về họ. Bạn đơn giản chỉ cần nhận ra rằng: đó là một người bạn đã từng dành tình cảm. Và bây giờ, người ấy đã ra đi. Bằng mọi cách, bạn hãy nói lời tạm biệt với mọi thứ liên quan đến người cũ: từ món quà kỷ niệm thiêng liêng cho tới các vật dụng bình thường, thậm chí là nick chat hay tên trong danh bạ điện thoại…

Mở lòng với mối quan hệ mới

Làm sao để quên một người, làm sao để quên đi những ký ức tưởng như chưa thể xóa nhòa? Đơn giản thôi, đừng cố khép chặt cánh cửa lòng mình. Hãy mở rộng nó ra, đón luồng không khí ban mai tươi mới để cho một mối quan hệ mới bước vào và dành thời gian cho những điều mới mẻ quanh mình.

Nói vậy nhưng không phải ai cũng làm được điều đó. Chưa kể, mối quan hệ mới cũng có thể sẽ khiến bạn khốn đốn hơn vì chưa được chuẩn bị kỹ càng. Vì vậy, thay vì mù quáng lao vào những mối tình chớp nhoáng "sớm nở tối tàn" thì bạn hãy dần dần xây dựng mối quan hệ với một người có thể chia sẻ, đồng cảm, chuyện trò với bạn trên nhiều phương diện như: sở thích ăn uống, du lịch, xem phim, đọc sách, nghe nhạc,... Điều đó sẽ giúp bạn lấy lại sự tự tin.

Và đừng quên, hãy dành cho mình thời gian để giảm bớt sức ép và để nhớ rằng mình-là-ai.

Mở lòng không có nghĩa là sống nhanh, sống gấp, sống không cân nhắc và lựa chọn.

Mở lòng có nghĩa là sống chậm lại và cân nhắc nhiều hơn.

Đó là lúc bạn đã có thể để cho một con người mới bước vào cánh cửa lòng mình. Bạn đã có thể sẵn sàng cho những mối quan hệ mới.

Mở lòng đón nhận những điều mới

Sau khi đã chia tay, điều bạn cần làm là hãy dứt khoát trong vấn đề tiền bạc (nếu có) và những mối liên hệ chung giữa hai bên.

Lưu giữ bất cứ một vật kỷ niệm nào của đối phương cũng sẽ làm gợi lại những kỷ niệm xưa và gây ảnh hưởng đến tình yêu sau này của bạn.

Hãy thoát khỏi những khó khăn hiện tại và đừng khép chặt lòng mình. Nếu gục ngã và cự tuyệt tiếp xúc với bên ngoài thì bạn sẽ mãi chìm đắm trong tình yêu xưa và với cuộc sống không hiện thực chút nào.

Tình yêu của bạn dù có sâu đậm đến đâu thì khi chia tay rồi cũng chỉ là quá khứ, hãy dẹp hết tất cả và bắt đầu cuộc sống mới bạn nhé.

Tảng đá mang tên "tình cũ" – Khóa học online miễn phí này đã thu hút hàng ngàn học viên tham dự. Đánh trúng tâm lý của người đang yêu hoặc mới nghẹn ngào chia tay người yêu, những người xây dựng khóa học đã dựng những đoạn phim thể hiện nhiều tình huống liên quan đến thất tình và đưa ra những cách để vượt qua nó.

Tiến sĩ tâm lý Nguyễn Hoàng Khắc Hiếu, cố vấn chuyên môn của trang web cung cấp những khóa học về hành trang sống, chia sẻ: "Tình yêu có thể đưa con người ta đến tận cùng hạnh phúc và tất nhiên cũng đẩy người ta xuống hố sâu tuyệt vọng. Khi yêu ai hi vọng càng nhiều thì khi đổ vỡ thất vọng sẽ càng lớn. Tâm hồn hai người đã gắn bó, bám rễ vào nhau càng sâu thì khi dứt ra vết thương để lại trong tim càng lớn. Vượt qua cú sốc tình cảm không hề dễ dàng."

Tiến sĩ Hiếu cho biết, chính vì nỗi đau quá lớn, cảm giác như không thể gượng lại, khiến những người trẻ mặc cho công việc dang dở, học hành sa sút, cuộc đời như trống rỗng, vô hồn. Vậy làm thế nào để nhấc bỏ tảng đá nặng nề mang tên "tình cũ" ra khỏi chiếc giỏ cảm xúc của chúng ta? Bí quyết là: "Bạn cần biết một quy luật rằng bạn và người ấy mất bao lâu để yêu nhau thì cũng cần ngần ấy thời gian để làm quen với sự chia xa này…"

T là một học viên của khóa học. Sau khi thấm nhuần các bí kíp tránh đau khổ khi chia tay, đã chia sẻ trên trang web hanhtrangsongvn: "Không nên đặt cả trái tim mình cho một người vì phải còn yêu thương bản thân, gia đình và những người xung quanh nữa. Khóa học thực sự giúp mình có những suy nghĩ chín chắn hơn trước tình yêu."

Học viên Đ. (TP. Hồ Chí Minh) cũng đồng tình: "Ngoài tình yêu ra, ta còn nhiều điều đáng quan tâm hơn nữa. Mình sẽ quan tâm tới việc học, tới gia đình, bạn bè nhiều hơn và cố gắng thực hiện được ước mơ của mình. Cuộc sống còn rất nhiều điều ý nghĩa đang chờ chúng ta làm."

Phần lớn học viên sau khi tham gia khóa học đã nhận ra rằng, chia tay không có nghĩa là kết thúc mà là một khởi đầu mới, là cơ hội để biết được mình đang có những gì. Rồi chính những người thất tình này không chỉ là bạn học mà còn trở thành người có chung tâm sự. Họ trò chuyện, trao đổi, chia sẻ nỗi đau với nhau. Không ít trong số đó quay ra… có tình cảm với nhau.

H. thổ lộ trên Facebook: "Cái gì mình tưởng là của mình khi mất đi sẽ rất đau khổ, vì muốn níu giữ, nhưng khi đã trải qua rồi, nhìn lại mọi thứ đều có lý do. Tôi luôn làm bạn với những bạn trai cũ của mình, thậm chí làm bạn với vợ của họ. Chúng tôi vẫn chia sẻ với nhau một số điều. Nếu như bạn là người độc lập, có cuộc sống riêng thì sẽ không tổn thương quá nhiều sau chia tay. Bạn nên đi tập thể dục, học thêm gì đó, may vá, đọc sách hoặc hẹn hò với người khác."

Mạnh mẽ hơn, N. – nhân viên truyền thông tại Hà Nội – cho rằng: "Thay vì ngồi buồn hết ngày này qua ngày khác, tôi thường chọn giải pháp tắt điện thoại, tìm một nơi yên tĩnh, ngồi suy nghĩ những lý do dẫn đến thất bại để rút kinh nghiệm lần sau. Tôi đi du lịch, xem phim, nghe nhạc, tập thể dục, đi mua sắm hoặc học một khóa học gì đó bổ ích cho mình. Trên hết, tôi nghĩ mình vẫn phải xinh đẹp, vui vẻ và cố gắng hoàn thiện bản thân mỗi ngày, vì cuộc sống này vốn rất tươi đẹp mà."

Lên danh sách cụ thể các mục tiêu của bản thân

Thói quen liệt kê các mục tiêu, ý tưởng sáng tạo của bản thân giúp chúng ta định hướng rõ kế hoạch cho tương lai, tăng thêm sự tự tin, cảm hứng để vươn tới những đích đến cao và xa hơn trong cuộc sống.

Người dẫn chương trình truyền hình Devin Alexander cho rằng, chúng ta nên lập các kế hoạch riêng biệt cho cuộc sống và sự nghiệp để tự nhắc nhở về những mơ ước, khát vọng của bản thân.

Bram Stoker từng nói: “Chúng ta học được từ thất bại, không phải từ thành công.”

Hãy để những thất bại của hôm nay làm kinh nghiệm quý giá cho ngày mai. Thất bại có một “ưu điểm” là làm cho ta trở nên hoàn thiện và trưởng thành hơn để đối phó với mọi vấn đề trong cuộc sống.

Để trái tim tạm "nghỉ ngơi"...

Đừng cố tìm ngay một đối tượng thay thế với hi vọng nhanh chóng hàn gắn trái tim tan nát. Điều đó chỉ khiến bạn tiếp tục mắc sai lầm và thêm tổn thương mà thôi.

Trái tim của bạn cần có thời gian "dưỡng thương". Hãy để nó trở nên lành lặn, khỏe mạnh hơn trước khi đón nhận những cuộc phiêu lưu tình ái mới.

Thời điểm này, bạn nên làm những công việc mình yêu thích như du lịch hoặc dành thời gian cho gia đình, công việc.

Học theo con trẻ

Cuộc sống lặp đi lặp lại hằng ngày, không có đột phá, thay đổi dễ khiến bạn cảm thấy thiếu đi sự hứng khởi. Khi đó, hãy thử suy nghĩ, hành động như một đứa trẻ để thắp lại ngọn lửa đam mê của chúng ta.

Nếu bạn còn nghi ngờ thì hãy đọc một nghiên cứu được đăng tải trên Wall Street Journal: Những người thả lỏng suy nghĩ, tự coi bản thân là những đứa trẻ thường sáng tạo, có cảm hứng hơn hẳn so với bình thường.

Tái khởi động suy nghĩ có thể giúp bạn cảm nhận cuộc sống dưới góc nhìn tươi mới. Do vậy, hãy từ bỏ thói quen làm việc thông thường để tư duy và tìm cách "nâng cấp" khả năng của bản thân.

Yoga, Thiền - bài tập cho tâm trí

Ngồi thiền hay tập yoga nên là một phần trong cuộc sống thường ngày của bạn. Hãy tập trung vào các nhịp thở, học cách không suy nghĩ gì và tận hưởng mỗi khoảnh khắc trong cuộc sống của bạn.

Thiền và Yoga sẽ giúp bạn bớt căng thẳng, lo lắng và cung cấp cho bạn những kỹ năng giúp làm cho cuộc sống của mình tốt đẹp hơn, ngay cả khi bạn đã chiến thắng được nỗi đau của sự đổ vỡ.

Tìm ra giá trị cốt lõi của bản thân và theo đuổi nó

Theo thạc sĩ tâm lý Nguyễn Thị Mỹ Hạnh – Giám đốc Công ty Tư vấn và Đào tạo Ý tưởng Việt, đàn ông thường có tính tự ái rất cao, họ không muốn thừa nhận mình là người bị "đá". Và đây là những suy nghĩ của đa số nam giới khi bạn gái nói lời chia tay: "Chắc mình không kiếm được nhiều tiền như cô ấy mong muốn", "Cô ấy tìm được người đàn ông khác rồi", "Mình không đáp ứng đủ tiêu chuẩn", "Có lẽ cô ấy đã phát hiện ra điều mình lừa dối", "Thích thì tùy", "Đây có cơ hội đi tìm hiểu người khác"…

Ngay trong buổi sinh hoạt của câu lạc bộ Tiền hôn nhân – Trung tâm Giáo dục và Truyền thông Sức khỏe thành phố Hồ Chí Minh, rất nhiều nam giới cũng thừa nhận khi người yêu nói chia tay, anh vẫn nghĩ là cô ấy thử lòng mình và tìm cách níu kéo. Trong các mối quan hệ tình cảm của đàn ông, 50% là tình thân (dành cho người thân, gia đình, bạn hữu), 40% là tình yêu và 10% là các mối quan hệ khác. Tình yêu không phải là lẽ sống của họ nên nếu được bạn gái tôn trọng khi nói lời chia tay, các chàng trai cũng dễ dàng vượt qua nỗi đau thất tình, và cũng ít hận thù.

Nhưng phụ nữ thì thường sống chết vì tình, coi người yêu là lẽ sống của mình, khi chia tay sẽ dễ rơi vào cảm giác trầm uất hơn. Khi đón nhận lời chia tay, phụ nữ ngay đầu tiên đã nhận diện đúng sự việc "anh ấy không còn yêu mình nữa" nhưng vẫn khóc lóc, năn nỉ, níu kéo, sau đó thì mặc cảm tự ti: "Mình không còn dám yêu ai nữa"; rồi "truy cứu hình sự", mình đã sai sót gì, đã không đáp ứng được gì cho người ấy; rồi hành hạ bản thân, nhịn ăn, nghỉ học, khóa cửa khóc trong phòng… Vì thế nếu được chia tay trong tôn trọng, cô ấy sẽ bớt đau khổ hơn.

Cách bạn vượt qua chuyện chia tay cũng cho thấy hình ảnh của bạn trong tình yêu. Điên cuồng khổ đau không chứng tỏ bạn yêu

người đó quên mình. Điều đó chỉ cho thấy bạn mong muốn sở hữu người đó đến mức mất hết lý trí.

Vì vậy, bạn đừng mãi lì lợm trong nỗi đau. Sau 1-2 tháng tĩnh tâm và tĩnh dưỡng, bạn không nên tiếp tục triền miên vùi đầu vào những công việc "chỉ riêng mình ta". Giờ là lúc bạn nên thường xuyên tham gia các hoạt động tập thể, năng gặp gỡ bạn bè, luôn là thành phần tích cực trong các buổi tụ họp đám chí cốt chí thân...

Thay vì ôm mãi một bóng hình đã cũ, nghĩ ngợi về một chuyện đã không thể thay đổi được, bạn nên nghĩ cách làm sao "cải tạo" bản thân mình. Tìm ra giá trị cốt lõi của bản thân và lên kế hoạch theo đuổi điều đó.

Một ngày, bạn sẽ thấy, đối với bạn, thế giới đã có lúc là một người, nhưng một người không thể là cả thế giới.

Sự thật là bạn và người ấy đã chia tay, hãy chấp nhận điều đó!

Thường thì con gái rất khó chấp nhận được sự thật rằng người mình thương không còn thương mình nữa, rằng bạn và người ấy sẽ vĩnh viễn không còn là gì của nhau. Bởi một khi con gái đã mở lòng đón nhận ai thì người đó là tuyệt đối và duy nhất trong thế giới của họ, chẳng ai thay thế được và rất khó để xóa đi hình bóng của người ấy trong tim.

Vậy làm sao để quên một người khi lòng vẫn còn yêu?

Cách tốt nhất chính là tự… buông xuôi.

Điều bạn cần làm trước tiên là loại bỏ suy nghĩ "anh ấy sẽ quay lại với mình" hay "những người yêu nhau sẽ quay về bên nhau".

Bạn của tôi ơi, đối diện với sự thật thôi nào! Người ấy không còn yêu bạn nữa, trái tim đó không thuộc về bạn nữa, bạn có đau khổ hay níu kéo thế nào cũng vô ích mà thôi.

Bạn đừng ép mình vội quên, mà hãy từ từ buông bỏ. Và ngưng ngược đãi bản thân bằng việc ngừng tìm kiếm những cơ hội hàn gắn tình yêu đã mất đi. Điều này là không thể, bạn biết rõ mà phải không?!

Khi chấp nhận sự thật rằng bạn và người ấy đã chia tay thì bạn sẽ càng buồn hơn rất nhiều, cũng có nghĩa là bạn không còn hi vọng gì để cứu vớt tình yêu đó nữa.

Có vẻ nghịch lý, nhưng càng sớm hiểu ra điều đó bao nhiêu, bạn càng có khả năng vượt qua đau khổ bấy nhiêu.

Tình cảm của con người vốn không phải cái gì đó bất biến, vậy nên bạn cũng phải thay đổi suy nghĩ của mình ngay đi thôi.

Đừng khăng khăng cho rằng bạn không thể sống thiếu người ta, xa người ta trái tim bạn sẽ chết, hay những điều đại loại như thế. Chẳng phải bạn đang tự lừa dối chính mình hay sao?! Là do nhất thời bạn bị cảm xúc đánh gục đó thôi!

Thực tế bảo với bạn và tôi thế này: Cứ thử nhịn đói vài ngày xem, bạn sẽ biết cái gì cần thiết hơn. Sự thật luôn phũ phàng vậy đó!

Bạn phải chấp nhận một điều: Người ấy, cũng như bạn, vẫn tiếp tục hít thở và bắt nhịp với một tương lai không có bạn ở đó.

Dù người ấy có là trung tâm của vũ trụ thì bạn vẫn là người quyết định việc người ta có được ở lại trong thế giới của bạn hay không. Điều đó có nghĩa là, bạn được quyền "dắt tay" người đó ra khỏi cánh cửa trái tim mình bất cứ lúc nào.

Để chứng minh mình đã hạ quyết tâm, trước tiên bạn nên ngừng ngay ý định nhắn tin điện thoại hay gửi email, hoặc thậm chí viết tâm thư cho anh ta để giãi bày, níu kéo...

Dù ghìm mình đến mức đó, tôi đoan chắc bạn đang mong mỏi trong âm thầm một tín hiệu nào đó từ người kia, đúng không nào?! Đừng, đừng chờ đợi một tin nhắn, một cuộc điện thoại hay bất kỳ tín hiệu liên lạc trở lại nào từ người đó nữa. Điều này còn tệ hơn cả điều tôi vừa cảnh báo bạn ở trên. Bởi lẽ, nó tố cáo bạn đang rơi vào "thế bị động" chờ đợi, chứ không hề chủ động như bạn vốn nghĩ đâu nhé!

Mà này, đừng "vô tình" viết những dòng trạng thái bi lụy, mị tình trên mạng xã hội hoặc những nơi mà bạn biết người đó có thể đọc được. Điều đó chỉ khiến người ta coi thường hoặc thương hại bạn thôi.

Tốt nhất là đừng viết gì cả, hoặc nếu có thì như tôi nói, viết cho riêng mình, để hiểu chính mình.

Hãy là một "tôi" khác tôi của ngày hôm qua

Tình yêu đôi khi khiến những hành động của người này trở thành thói quen của người kia. Bởi vậy, dù các bạn đã không còn bên nhau nữa nhưng vẫn có những thói quen khó lòng bỏ ngay được.

Song bạn vẫn nên dần dần từng chút một thay đổi. Sống bằng những suy nghĩ mới mẻ, tích cực và thôi nhìn về quá khứ. Hãy là một "tôi" khác tôi của ngày hôm qua, bạn nhé!

Thay vì ngồi trước màn hình máy tính mà ngẩn ngơ suy nghĩ: "Giờ này người ấy đã ngủ chưa, mọi khi người ấy còn đang làm việc/chơi game, mình có nên nhắn tin chúc ngủ ngon không?", hãy nghĩ: "Tắt máy, ngủ sớm đi thì hơn!" Bạn à, đã đến lúc bạn sống cho riêng mình rồi đó.

Hãy ngừng việc xem bộ phim mà hai người cùng yêu thích, để rồi mỗi tình tiết trong phim lại khiến bạn không ngừng ngân ngấn nước mắt nhớ tới người ta. Bạn từng tập chơi game online vì người ta hả? Vậy thì sao không nhân cơ hội này bỏ game đi thôi. Tôi biết mà, bạn không thích cái game ấy như bạn tưởng đâu!

Hãy làm những điều bạn muốn làm, nhưng vì người ta không thích nên chưa từng dám thử. Điều đó có hơi "điên rồ" trong con mắt người ta ư? Vậy thì nhớ rằng chẳng còn người ta nào ngăn cản bạn nữa cả, hãy vượt qua thanh barie của chính bạn, thế thôi!

Ghi nhớ giùm tôi một điều nhé, bạn của tôi: Bạn là một người đặc biệt và "duy nhất" – là kết quả của một thời khắc "lịch sử" sẽ không bao giờ lặp lại nữa. Bạn chắc chắn nhận được sự quan tâm, yêu thương từ những người xung quanh nhiều hơn bạn tưởng. Vì vậy, mãi buồn chán hay đau lòng vì một tình cảm đã phai tàn chẳng phải phụ lòng những người yêu quý bạn hay sao?!

Thế rồi sao, đương nhiên bạn không thể vì một lần thất bại mà vội vàng "gục ngã". Tình yêu vốn mong manh nên bạn không thể biết được khi nào nó "tan vỡ". Vì vậy, bạn không nên vội vàng nghĩ rằng "mình sẽ chẳng bao giờ gặp may mắn trong tình yêu". Hãy cùng tôi tâm niệm những điều sau:

- Thất tình là một phần tất yếu của cuộc sống, cũng giống như việc bạn đau ốm, đến bệnh viện hay uống thuốc vậy thôi. Chắc chắn cú sốc tình ái này sẽ giúp bạn trưởng thành hơn rất nhiều. Không ai muốn tìm kiếm đau khổ nhưng nỗi đau tinh thần là một điều kiện tiên quyết để bạn có lòng vị tha và trân trọng tình yêu đích thực khi tìm thấy nó.

- Sau khi chia tay, việc quên đi người yêu cũ cũng khó như cai nghiện. Bởi trong quá trình yêu, hai người thường gần gũi chăm sóc nhau sẽ tạo nên một nội tiết tố được gọi là "thụ thể", nó gần giống với chất gây nghiện trong ma túy. Thời gian đầu chia tay sẽ để lại cảm giác hụt hẫng, trống trải, đau đớn. Tuy nhiên "thụ thể" này không nguy hiểm như ma túy mà có thể tự mất đi chỉ sau 2-3 tháng nếu bạn có đủ bản lĩnh và quyết chí để "cắt cơn" mỗi khi nỗi nhớ ùa về.

- "Thời gian là phương thuốc chữa lành mọi vết thương" – điều ấy luôn luôn đúng, vấn đề là… nhanh hay chậm mà thôi.

- Tốt nhất trước khi bước vào tình yêu, bạn nên uống một liều vắc-xin: Yêu người không đồng nghĩa với hòa tan cuộc đời mình trong cuộc đời họ. Tình yêu là cảm xúc nhưng cũng cần phải có lý trí để xây dựng một mối quan hệ bền vững và tránh bị lợi dụng.

Bạn biết đấy, cuộc sống như một dòng chảy bất tận, không ngừng trôi đi. Cuộc sống sẽ chẳng vì ai mà dừng lại, chẳng vì một ai đang thất tình mà đứng lại để vỗ về an ủi đâu. Người ta vẫn phải tiếp tục bước tiếp trên những con đường mình đã chọn. Và bạn cũng vậy! Nếu đã buồn xong rồi, thì bước tiếp đi thôi!

15 “CHIÊU THỨC” GIÚP BẠN LÀM MỚI BẦU KHÔNG KHÍ HẬU THẤT TÌNH

Chơi thể thao - vận động thân thể

Bạn tôi mỗi lần thất tình đều nằm dài trên giường, không đi đâu, không làm gì, chỉ biết khóc và than vãn. Công việc bỏ bê, bản thân thì trở nên nhạt nhẽo, chán chường. Tôi luôn ném cho chúng nó một vài câu kiểu như "lười như hủi", "nhạt thế bị đá đúng rồi", hay gần đây nhất là ném cho đứa bạn thân "chiêu thức": "tập thể thao đi". Các bạn cũng biết rồi đấy, càng nằm bất động thì thân thể càng rệu rã, trí não càng trì trệ và suy nghĩ càng tiêu cực. Bạn chắc chắn sẽ chỉ ngày càng lún sâu hơn vào vũng bùn mà mình tạo ra.

Nhưng, ngay bây giờ, đã đến lúc phải đứng dậy, ngoài kia thế giới đang chào đón bạn. Tập thể thao là cách tuyệt vời để chữa trị cho trái tim đang rỉ máu của bạn. Tập thể thao cũng là cách để bạn biết trân trọng thân thể mình, yêu bản thân mình.

Bạn hãy lập ra mục tiêu và kế hoạch cho mình, ví dụ như, mình phải thức dậy sớm lúc 6 giờ sáng và tập thể dục. Bắt đầu bằng những bài khởi động nhẹ nhàng, với các bạn nữ có lẽ nhảy dây sẽ là môn thể thao tốt, 50 cái/1 phút ngày đầu và tiếp tục nâng dần. Khoe một chút là tôi có thể nhảy dây 120 cái/1 phút.

Khi tập thể dục, cơ thể của bạn sẽ giải phóng hooc-môn endorphins – loại thuốc giảm đau tự nhiên của cơ thể. Tập thể dục thường xuyên, căng thẳng rời xa bạn, lo lắng và trầm cảm không dám bén mảng gần bạn, bạn ngủ ngon hơn, hệ thống miễn dịch và sức khỏe tổng thể được củng cố. Bằng cách hoạt động thường xuyên, bạn sẽ bớt sầu não và cảm nhận được tốt nhất khi nào bạn có thể sẵn sàng cho một mối quan hệ mới.

Dù không thích, bạn cũng phải "ép" bản thân mình vào các hoạt động thể thao hoặc vận động. Còn vô số các môn thể thao thích hợp khác nữa, "khỏe dáng đẹp da" như yoga, cầu lông, bóng bàn, chạy bộ,...

Miễn là vận động, một ngày nào đó bạn sẽ vượt qua sự đổ vỡ, thật bất ngờ.

Học thêm một ngoại ngữ

Thế này nhé, trước khi đi học, bạn hãy nghĩ: đó biết đâu là cơ hội để học thêm những điều mới mẻ, gặp gỡ những con người thú vị. Thế đã đủ cho bạn "nhấc mông" lên chưa? Nếu chưa thì tôi cho rằng chỉ bởi bạn không thể chiến thắng được sức mạnh của sự lười biếng trong mình. Mà như thế thì sao đủ sức để giữ một người bên cạnh?!

Học ngoại ngữ – tôi biết đó là quá trình đòi hỏi thời gian, nỗ lực và quyết tâm như thế nào, vì vậy tôi sẽ kể ra đây thật nhiều lý do để nếu chẳng may một lúc nào đó bạn thấy nản lòng trên con đường học tập, thì những điều ấy sẽ giúp bạn có động lực bước tiếp:

- Tham gia một câu lạc bộ tiếng Anh – chẳng hạn thế – hay một ngoại ngữ mới lạ nào đó, không chỉ nâng cao vốn ngoại ngữ trong thời gian rảnh rỗi, bạn còn có cơ hội học hỏi về văn hóa của đất nước đó: ẩm thực, các môn nghệ thuật độc đáo,…

- Ngoài bồi dưỡng kiến thức, việc học còn khiến trí não bạn minh mẫn hơn, thậm chí còn làm chậm quá trình lão hóa, giảm khả năng mắc bệnh Alzheimer, giúp tâm hồn trở nên thư thái…

- Khi tập trung vào học tập, bạn chẳng còn thời gian khóc lóc, ủ ê vì những chuyện đã qua; hay cũng chẳng còn hứng thú lên mạng xã hội than phiền hoặc ghen tị với chuyện "tình yêu tình báo" của bạn bè.

- Học thêm ngoại ngữ sẽ tạo cho bạn nhiều cơ hội mới trong công việc, công việc thuận lợi sẽ mở ra trước mắt bạn nhiều cánh cửa rực rỡ – có thể lắm chứ!

- Đặc biệt, tất cả sẽ giúp bạn vượt qua vết thương lòng của mối tình giờ đã thành cũ.

Dũng cảm lên, bạn của tôi!

Khám phá một lĩnh vực mới mẻ

Hãy cố gắng làm cho cuộc sống của mình ngập tràn những bất ngờ và thú vị. Thử đăng ký theo học một bộ môn nghệ thuật hay rèn luyện một môn thể thao… bất cứ lĩnh vực nào bạn quan tâm và khiến bạn hào hứng.

Cảm hứng mới sẽ giữ cho tâm trí bạn bận rộn, quên đi nỗi buồn.

Đăng ký một lớp học bóng bàn, một lớp học vẽ, một lớp học nhạc, một khóa tìm hiểu văn hóa hay học may vá, làm bánh,… Bạn sẽ nhận ra thế giới này có nhiều niềm vui chờ bạn khám phá thay vì ngồi một chỗ ủ rũ.

Học nấu ăn, luyện vẽ, tập võ, yoga,… Hãy thử bất cứ thứ gì mà bạn cho là lạ lẫm với bản thân, chúng ít nhất sẽ giúp bạn tránh xa nguyên nhân gây chán nản cho bạn. Tuy có thể không để lại tác động lớn lao đến kỹ năng nhưng chúng sẽ giúp bạn thư giãn tâm trí, tạo nên hứng khởi từ những điều mới mẻ.

Và kết quả rất có thể khiến bạn bất ngờ. Như Steve Jobs chẳng hạn, ông thật sự đã lấy một phần cảm hứng sáng tạo ra dòng máy Mac sau khi tham gia lớp học… viết thư pháp.

Học thêm một nghề thủ công (may, đan, thêu thùa...)

"Tớ vừa may một chiếc gối bí đấy", H. khoe với tôi trên Skype khiến tôi không khỏi ngạc nhiên, tròn mắt. Một cô gái đến bữa cơm cũng không biết sửa soạn, lại có thể may vá?

Chưa hết ngạc nhiên, H. lại tiếp tục: "May may vá vá cả ngày, tớ chẳng còn sức đâu nghĩ đến anh ấy..." Tôi "Ồ" lên rồi lặng thinh, ngắm hình chiếc gối bí hoa vừa được gửi qua inbox. Màu sắc bắt mắt, xanh kết hợp chút trắng, dễ thương ghê!

Tôi vừa phục bạn mạnh mẽ, vừa "giắt lưng" thêm một "bí kíp": để quên đi người yêu cũ, có thể học may má, thêu thùa – tại sao không nhỉ?!

Trước kia, khi quyết định lựa chọn một ngành học nào đó, có thể bạn không có đam mê nhưng vẫn đăng kí bởi nhiều lý do "bất đắc dĩ" như: định hướng của gia đình, nhu cầu xã hội, khả năng bản thân,... Rất có thể những gì đang theo đuổi không thực sự là niềm đam mê âm ỉ trong bạn.

Vậy nên, biết đâu đây là cơ hội để bạn làm những điều bạn đã từng mong muốn. Bạn có thể học thêu, may vá vào những lúc rảnh rỗi – những lúc mà trước đây bạn đi chơi với người yêu thì giờ có thể tập trung vào những công việc đòi hỏi sự tỉ mỉ, rèn luyện tính kiên nhẫn, bồi đắp tâm hồn và con mắt nghệ thuật,... Bạn sống trong bầu khí quyển của cái đẹp, say mê với sở thích của mình, nắm giữ thời gian trong tay mình.

Niềm tin lớn lên từng ngày, cho đến lúc bạn ngỡ ngàng nhận ra, thất tình hóa ra đã giúp bạn sống mạnh mẽ hơn. Không có con đường nào trải đầy hoa hồng, một chút chông gai khiến người ta trưởng thành, đủ điềm tĩnh để nhìn nhận vấn đề theo hướng tích cực. Niềm vui trong cuộc sống cũng bắt nguồn từ chân lý giản

đơn ấy.

Cho nên việc học may vá, thêu thùa,... hay bất kỳ điều gì sẽ khiến bạn có thời gian để tìm hiểu mình, sống với mình, vui với bản thân mình. Chưa kể, chính tay tạo ra một sản phẩm nghệ thuật, bạn sẽ vô cùng thích thú, niềm vui thích mỗi ngày ấy sẽ dần khỏa lấp nỗi đau bạn vừa phải trải qua. Sau tất cả, bạn sẽ trở thành con người thú vị hơn bao giờ hết.

Đi du lịch

Thay đổi bầu không khí, thay đổi không gian sống cũng là một cách để làm mới bản thân, cũng như tự chữa lành vết thương lòng.

Những phong cảnh nên thơ, những sắc màu tuyệt diệu, những phong tục tập quán lạ lẫm, những con người mới mẻ sẽ cuốn hút bạn.

Đi để bạn biết rằng thế giới ngoài kia đẹp lắm, nếu không có người ấy thì cuộc sống vẫn đầy hấp dẫn và đáng tận hưởng. Cuộc sống "không có người ấy" vẫn là cuộc sống đang trao cho bạn mọi vẻ đẹp của nó. Đi là lúc bạn tự biết yêu mình hơn, tự biết cách khiến cho mình hạnh phúc hơn.

Và bạn biết không, đi đến nhiều vùng đất khác nhau cũng có nghĩa là bạn sẽ học hỏi và mở lòng trước các quan điểm sống khác nhau, bạn sẽ mở mang tầm mắt trước các nét văn hóa đặc sắc khác nhau, tấm lòng rộng mở thì muộn phiền trôi xa.

Nhưng bạn nhớ rằng, đừng nên quay lại chốn cũ – nơi lưu giữ kỷ niệm cũ, hình bóng cũ. Tất cả chỉ là bạn đang cố kiếm tìm lại, cố khơi lại vết thương lòng của mình, tất cả chỉ khiến lòng bạn nặng nề hơn, vương vấn hơn và khó quên người cũ hơn.

Hãy mạnh mẽ lên!

Đến một nơi cảm thấy dễ chịu nhất và làm tất cả những gì mình thích. Có thể mua bán ở chợ địa phương, đi hát karaoke, đi ăn quà vặt, dạo quanh phố xá,... Bạn sẽ nhận ra bạn cũng có thể tự tạo niềm vui cho mình mà không nhất thiết phải lệ thuộc vào một người khác.

Chia tay không đáng sợ, sợ nhất là sau khi chia tay, người ta đánh mất niềm tin và không còn đủ can đảm để bước về phía trước. Dẫu

đã từng tổn thương, dẫu trái tim thêm một lần tan vỡ, hãy cứ mỉm cười bởi hạnh phúc vẫn luôn chờ đợi bạn.

Đi dạo

Thiên nhiên thực ra là một người bạn rất tuyệt vời, không nói bằng ngôn ngữ của con người mà nói bằng giọng tâm tình của gió, của lá, của cây cỏ hài hòa trong ta như giấc mơ êm đềm thuở ấu thơ.

Ngoài ra, theo nghiên cứu cho thấy, thường xuyên tản bộ nhanh khoảng 30 phút giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ. Nó cũng giúp giảm cholesterol và giữ huyết áp trong tầm kiểm soát. Thói quen đi bộ cũng có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, hen suyễn và giảm 20% nguy cơ mắc bệnh ung thư đại tràng, vú và tử cung so với những người ít vận động.

Vì thế, bạn hãy dành thời gian đi dạo ở công viên hoặc trong khu vườn tĩnh lặng nào đó. Hãy thử ngắm nhìn những chiếc lá xanh, những đóa hoa bằng tất cả lòng ngưỡng mộ vẻ đẹp của chúng. Lúc ấy bạn sẽ nghĩ: "Có cần thiết phải bực bội vì người đã làm trái tim mình đau khổ khi mà thế giới còn biết bao điều tốt đẹp thế này không?"

Giấc ngủ - liều thuốc tinh thần vô giá

Giấc ngủ luôn có ích cho sức khỏe và tinh thần của bạn khi mọi việc đều suôn sẻ, và nó còn tốt hơn khi mọi việc và tâm trạng của bạn đang trở nên xấu đi.

Giấc ngủ sẽ giúp bạn mau chóng chữa lành vết thương, giúp bạn "tẩy não" và nhìn nhận mọi việc đơn giản, chính xác hơn.

Đừng thức khuya để cố gắng tìm ra mình đã sai ở đâu và làm thế nào để khiến người ấy quay trở lại. Nếu khó ngủ quá, bạn có thể dùng thuốc ngủ, nhưng nhớ là nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.

Xem phim và... khóc

Không biết các bạn thì thế nào, chứ tôi vào những lúc thế này lại thích xem phim buồn. Nghe có vẻ phi lý, nhưng các cô nàng lại lý giải một cách hết sức hợp lý rằng, xem phim buồn – nhất là những chuyện tình éo le, cách trở – để thấy được nỗi buồn của mình cũng chẳng có gì ngoại lệ, thậm chí còn nhẹ hơn, ít tổn thương hơn.

Xem xong một bộ phim "lâm li bi đát", có thể khóc sướt mướt theo nhân vật, nhưng sau đó thấy nhẹ lòng hơn.

Cứ khóc thoải mái nếu bạn muốn trong vòng 48 giờ đầu tiên. Tìm một nơi vắng vẻ để hét thật to cũng là một cách hữu hiệu khác. Lúc đó mọi muộn phiền dường như tan theo gió.

Khóc khi đau đớn sẽ giúp giải tỏa cảm xúc, giảm stress và giúp bạn bình phục trở lại một cách nhanh chóng hơn. Sau khoảng 2 ngày, hãy cho phép mình có một chút thời gian mỗi ngày để nhìn nhận lại cảm xúc và nỗi buồn.

Đừng quá chìm đắm vào nỗi buồn. Nếu tâm trạng đã khá hơn, hãy bắt tay làm một số việc để giải tỏa cảm xúc và giúp bạn hàn gắn vết thương lòng.

Có thể bạn sẽ nghiệm ra một chân lý cũ rích nhưng hợp với hoàn cảnh thất tình của mình: Thì ra ai cũng có nỗi đau riêng. Sự đồng cảm ấy khiến bạn cảm thấy được an ủi, những suy nghĩ tiêu cực vì thế cũng giảm đi.

Khi bạn vừa trải qua một cuộc chia tay, mỗi bài hát bạn nghe lại khiến bạn có cảm giác nó đang nói về nỗi đau của bạn. Vì thế hãy tránh xa những bài hát quen thuộc, nhắc nhở bạn về nỗi đau đã mất.

Thay vào đó, hãy nghe những giai điệu khiến bạn cảm thấy dễ

chịu. Nhạc cổ điển hay nhạc đồng quê, rock hay jazz, miễn là âm nhạc khiến bạn cảm thấy tĩnh tâm, hoặc được tiếp thêm sức mạnh và nhìn thấy ngày mai tươi sáng.

Sách - tình yêu thủy chung

"Hai mươi năm về sau bạn sẽ hối hận về những gì bạn không làm hơn là những gì bạn đã làm. Vậy nên hãy tháo dây, nhổ neo ra khỏi bến đỗ an toàn. Hãy để cánh buồm của bạn đón trọn lấy gió. Thám hiểm. Mơ mộng. Khám phá." (Mark Twain).

Có thể bạn là một người lười đọc, bạn thường có đủ lý do cho sự lười của mình. Thế còn Doraemon thì sao? Bạn cũng chưa từng đọc qua đúng không?!

Không sao, vậy thì ngay lúc này bạn hãy thử bắt đầu. Không còn nghi ngờ gì nữa về giá trị của việc đọc sách, vậy lẽ nào một người hiện đại như bạn lại chưa từng đọc sách một lần trong đời? Sẽ hoài phí vô cùng!

Bạn có biết không, sách là người bạn tâm tình thủy chung mà chưa chắc có ai thay thế được.

Sách giúp bạn giải tỏa nỗi buồn, chia sẻ với bạn và cho bạn thấy thế giới và con người có nhiều người như bạn, cũng cho thấy mọi chuyện có thể xảy ra trong đời mà bạn không thể kiểm soát được.

Lúc chán nản, sách là chiếc gối êm vỗ về cõi lòng bạn, sách cho bạn thấy bạn không hề cô đơn.

Bạn cũng biết đấy, đọc sách không chỉ dừng lại ở mục đích tiếp thu kiến thức. Sách còn là một "bách khoa thư" giúp bạn hoàn thiện con người mình về mọi mặt. Với ý nghĩa này, các loại sách: nghiên cứu văn hóa, lịch sử, triết học hay văn chương,... không chỉ là những loại sách thuần chuyên môn mà trở thành "tài sản tinh thần" chung cho tất thảy mọi người, cho xã hội...

Chưa kể, đọc sách còn giúp bạn nâng cao khả năng ngôn ngữ, hỗ trợ đắc lực cho năng lực giao tiếp.

Bạn có từng nghĩ rằng, phong cách giao tiếp và năng lực ngôn ngữ tạo ra hiệu quả trong mọi mối quan hệ, kể cả tình yêu, hay không?

Bạn từng bao nhiêu lần ngại ngùng khi đứng trước đám đông?

Bạn đã bao lần run lẩy bẩy khi không biết diễn đạt ý mình như thế nào trước mọi người?

Bạn đã từng bao lần nói vòng vo một vấn đề và cố gắng giải thích mà người khác vẫn không sao hiểu nổi?

Bạn có biết thể hiện tình yêu của mình bằng lời nói như thế nào không?

Mách nhỏ bạn, thay vì để mình chìm sâu vào cơn bi lụy tình cảm, bạn hãy tìm cho mình một cuốn sách và bắt đầu chuyến chu du vào thế giới của những miền đất tinh thần vô cùng phong phú…

Nhưng tôi có lời khuyên cho bạn, đó là không nên đọc những câu chuyện lâm li bi đát vào lúc này, chúng sẽ chỉ khiến bạn khổ sở hơn mà thôi. Hãy đọc những cuốn sách khiến bạn có nhiều cảm hứng hơn với cuộc sống, những cuốn truyện tranh khiến bạn vui vẻ, những cuốn sách khiến não bộ bạn hoạt động nhiều hơn, thay vì hành hạ con tim… Bạn có thể bật cười khi đọc Doraemon, cũng có thể học được nhiều điều khi đọc Tuổi trẻ đáng giá bao nhiêu[1], hay thấy thế giới vô cùng tươi đẹp khi đọc Độc hành[2],…

[1] Tên một cuốn sách của tác giả Rosie Nguyễn.

[2] Tên một cuốn sách của tác giả Nguyễn Hoàng Bảo.

Khiến mình bận rộn

Mọi người đều cảm thấy chán nản, đầu óc trở nên mụ mị khi tình yêu tan vỡ, có xu hướng khép kín bản thân và cứ mãi tập trung vào nỗi đau.

Bạn của tôi ơi, xin đừng như thế, ít ra cũng đừng kéo dài quá lâu tình trạng này. Thay vào đó, hãy khiến đầu óc và cả chân tay mình được bận rộn.

Không phải là "bận rộn" với mớ bòng bong những suy nghĩ quanh người ấy đâu nhé, bạn của tôi. Bạn phải tỉnh trí, phải suy nghĩ thấu đáo thay vì để cảm xúc chi phối. Bạn nên tìm việc gì đó để vận động đầu óc và chân tay, làm việc sẽ giúp bạn khôi phục nguồn năng lượng tích cực trong mình. Thu dọn nhà cửa. Sắp xếp lại đồ đạc. Theo đuổi một sở thích cũ. Làm tình nguyện viên cho một tổ chức từ thiện tại địa phương... Bất cứ điều gì bạn có thể. Ngay cả điều bạn nghĩ mình không thể làm, thì đây chính là cơ hội để bạn thử thách.

Nuôi thú cưng

Tình bạn giữa con người và động vật khó lý giải vô cùng, có lẽ đó là mối liên hệ thuộc về cội nguồn sâu thẳm của sự sống…

Nhưng khoan hãy bàn đến chuyện đó. Chỉ cần bạn thấy rằng, một chú chó, một chú mèo,… thật sự dễ thương, vậy là bạn có thể chung sống cùng chúng rồi.

Nom chúng có lúc nghịch ngợm, "khó bảo" thế thôi, chứ lúc bạn buồn rầu im lặng, chúng sẵn sàng ngồi lặng yên bên bạn, nghe bạn khóc; chúng ngồi vào lòng bạn khi bạn rầu rĩ hay nhớ người cũ, bạn tha hồ kể lể mà không cần lo chúng đi "buôn dưa lê bán dưa chuột" với ai. Bên chúng, bạn có thể yên tâm xả hết mọi nỗi buồn.

Các chuyên gia tâm lý đều thừa nhận, chăm sóc động vật có thể giúp phái yếu chữa lành vết thương lòng; giúp các cô gái thoát khỏi cảm giác cô độc khi thất tình, tăng thêm niềm tin và khả năng độc lập trong cuộc sống. Đồng thời, việc này cũng dạy cho các cô gái thế nào là yêu thương và giúp tìm thấy ý nghĩa cuộc sống. Rất nhiều cô gái khi thất tình đều cảm thấy mình không muốn yêu ai cả, cảm thấy tình yêu của mình không được hồi đáp. Những lúc đó, hãy nuôi dưỡng một con vật, chắc chắn nó sẽ giúp bạn giảm bớt nỗi đau trong lòng. Giúp bạn chữa lành vết thương và vui vẻ trở lại.

Các bạn biết câu chuyện chú chó Hachiko chứ?

Hachiko (chào đời vào tháng 11/1923) là một chú chó nhỏ có bộ lông màu trắng đến từ tỉnh Akita, Nhật Bản. Năm 1924, giáo sư đại học Tokyo Hidesaburo Ueno đã mua và đưa Hachiko lên Tokyo.

Trong suốt khoảng thời gian sau đó, Hachiko và ông chủ đã trở thành những người bạn không thể tách rời. Hachiko luôn đi cùng

giáo sư Ueno tới tận nhà ga mỗi sáng và chờ ông ở đó khi ông tan làm lúc 3 giờ chiều.

Ngày 12/5/1925, giáo sư Ueno đã qua đời sau một cơn đột quỵ khi đang giảng bài và mãi mãi không thể trở về nhà. Suốt 10 năm sau đó, Hachiko vẫn đến nhà ga vào lúc 3 giờ chiều để chờ chủ nhân về.

Qua câu chuyện của chú chó, chúng ta càng thấm thía hơn về chữ "tình". Đó cũng là lời khuyên của tôi dành cho bạn, hãy cho bản thân một cơ hội để được trải nghiệm tình bạn tuyệt vời này, tình bạn với loài vật.

Gặp gỡ - trò chuyện

Trốn tránh, trong nhiều trường hợp, có thể nhất thời giúp bạn tránh được những tổn thương. Tuy nhiên, trốn tránh mãi chỉ khiến cho nỗi đau "thêm dài" và khiến bạn chìm sâu hơn vào đó mà thôi.

Khi thất tình, bạn thường lựa chọn cách gặm nhấm nỗi buồn đó một mình, giống như con mèo nhỏ nằm một chỗ liếm vết thương. Bạn hi vọng vết thương sẽ dần lành lặn theo thời gian. Nhưng thật ra việc đó chỉ càng khiến trái tim bạn ngột ngạt hơn, đôi khi còn có thể dẫn đến trầm uất. Lúc chìm đắm trong tình yêu, bạn "bỏ rơi" những mối quan hệ khác như gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, … Song, đây là lúc bạn cần tìm đến họ. Họ đơn giản là sẽ cảm thông và lắng nghe bạn.

Mỗi lần kể cũng là một lần bạn nhìn nhận lại cảm xúc của mình. Đến khi chính bạn cũng thấu rõ bản thân để sẵn sàng thoát ra khỏi mớ cảm xúc hỗn độn đó.

Qua đó, bạn không những được chữa lành vết thương thất tình mà còn hiểu rõ tình cảm mà gia đình, bạn bè dành cho bạn.

Ngược lại về phía mình, bạn hãy bắt đầu bằng những cuộc gọi điện thoại thăm hỏi gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, đối tác,… Chẳng hạn, bạn có thể thiết lập kế hoạch: mỗi ngày gọi 3-4 cuộc điện thoại cho người thân, đồng nghiệp, khách hàng hay đối tác, … để hỏi han sức khỏe, trao đổi về công việc, hay lắng nghe họ chia sẻ về cuộc sống.

Chắc hẳn bạn từng nghĩ, mình chẳng có ai để gọi. Điều đó dường như hơi vô lý. Bạn nghĩ vậy chỉ bởi bản thân bạn chưa dành đủ quan tâm cho họ mà thôi.

Bạn cũng không nên quên người hi sinh cho bạn vô điều kiện, đó là mẹ. Mẹ sẽ cho bạn những lời khuyên bổ ích bởi mẹ cũng đã trải

qua những gì mà bạn đang trải qua. Mẹ sẽ chia sẻ cho bạn kinh nghiệm xương máu của chính mình, và hơn ai hết mẹ sẽ ở đó cùng bạn, dù cả thế giới quay lưng với bạn. Để bạn biết rằng, ngoài kia dù giông bão đến đâu thì trong lòng mẹ, bạn chắc chắn sẽ được bình yên.

Gia đình và những người bạn thật sự sẽ không bao giờ bỏ bạn mà đi, việc chia sẻ nỗi lòng với những người quan tâm đến mình sẽ khiến bạn được an ủi hơn nhiều. Nếu không phải là người thích trải lòng, bạn có thể lên lịch cùng họ tham gia những hoạt động như: cùng đi mua sắm, cùng chơi thể thao, đi du lịch,... Khi được sưởi ấm bởi yêu thương chân thành, bạn sẽ nhận ra một mối tình dang dở cũng chỉ là một kỷ niệm để nhớ trong đời.

Malala Yousafzai, người đoạt giải Nobel Hòa bình năm 2014 khi mới 17 tuổi, cho biết cô luôn coi cha mẹ là nguồn cảm hứng lớn nhất của mình: "Họ có niềm tin vào bản thân mạnh đến mức nó triệt tiêu mọi khuyết điểm khác".

Khi cảm thấy bế tắc, chán nản, nên tâm sự với những người có nhiều kinh nghiệm, được kính trọng.

Lên lịch hẹn hò

Nhận những lời mời hẹn hò, ăn uống, xem phim của bạn bè và cả của những "cái đuôi" mà trước giờ bạn không hề quan tâm tới. Không đặt nặng mối quan hệ sau những buổi hẹn hò như thế này. Chỉ đơn giản là một cách giúp bạn thay đổi thói quen, làm mới cách nhìn nhận của bản thân về cuộc sống và những người xung quanh.

Bên cạnh đó, việc cho người khác có cơ hội tiếp xúc với bạn cũng là cho chính mình cơ hội. Mảnh ghép hoàn hảo của bạn biết đâu sẽ nằm trong số những con người bạn gặp gỡ ấy.

Đôi khi, dù bạn cố gắng thế nào, việc hồi phục sau thất tình cũng khó khăn bạn nghĩ.

Nếu qua một khoảng thời gian nhất định mà tâm trạng bạn vẫn không được cải thiện, thậm chí còn có chiều hướng xấu đi, đừng ngại tìm kiếm một chuyên gia tư vấn hay nhờ đến sự giúp đỡ của người mà bạn tin tưởng. Nỗi đau này có thể sâu sắc hơn bạn tưởng và bạn cần phải xác định lại trước khi có thể hoàn toàn vượt qua nó.

Hết mình với công việc

Nếu bạn từng đau đầu trong việc sắp xếp thời gian để cân bằng giữa công việc và chuyện hẹn hò, tại sao bạn không tranh thủ khoảng thời gian này để gặt hái nhiều thành tựu hơn trong công việc. Đừng tự biến mình thành một kẻ thất bại, mất đi tình yêu là mất đi tất cả. Bạn kiên cường, mạnh mẽ hơn bạn tưởng. Nếu không tin, bạn hãy thử một lần cố gắng hết mình vì công việc bạn yêu thích xem.

Bạn sẽ thấy, một khi đã đạt được kết quả nhất định, cảm nhận được sự thành công, niềm tin vào bản thân mình nơi bạn sẽ được củng cố vững chắc hơn.

Tự tin và yêu bản thân mình chính là bí quyết để sống hạnh phúc.

Richard Branson, tỷ phú sáng lập tập đoàn Virgin Group, khẳng định: "Bạn không thể làm điều gì tuyệt vời hơn trong cuộc đời và sự nghiệp cho bằng theo đuổi đam mê."

Trong quá trình làm việc, nếu có lúc nào đó bạn cảm thấy chán nản, tôi dám chắc chỉ là bạn đang rơi vào tình trạng căng thẳng và mệt mỏi do làm việc quá sức. Không có gì khó khi bạn tự dành cho mình những phút giây nghỉ ngơi, thư giãn hợp lý để lấy lại cân bằng. Trong lúc đó, dám chắc rằng bạn cũng có cơ hội củng cố thêm niềm tin và động lực làm việc của mình. Ngày mai bạn sẽ lại phơi phới ngay thôi, tin tôi đi.

Chưa kể, càng làm việc bạn sẽ càng nhận ra, đam mê của bản thân không bao giờ dừng lại như bạn tưởng. Có những con đường luôn chờ đợi bạn đặt dấu chân mình.

11 ĐIỀU BẠN TUYỆT ĐỐI KHÔNG NÊN LÀM HẬU THẤT TÌNH

Chứng tỏ mình ổn

Thay vào đó, hãy để mình than khóc, chia sẻ với người khác cho vơi bớt đau khổ, muộn phiền. Bạn có thể cho thấy con người hậu chia tay của mình với một chút buồn bã, ủ ê bởi khi ấy ai cũng hiểu và thông cảm với bạn.

Trái lại, khi bạn chứng tỏ mình ổn mà trong lòng không được như thế, người khác sẽ khó lòng thể hiện sự đồng cảm cũng như khiến bạn vui lên.

Không nên khóc lóc ở chỗ làm việc, nhưng khi đối diện với chính mình, hãy trung thực thể hiện cảm giác mình đang trải qua. Càng gồng mình lên để che mắt người khác, bạn sẽ càng thấy đau khổ và khó vượt qua nỗi đau chia tay.

Trách móc bản thân

Tại sao lại thế, mới hôm qua người ấy còn đang nói yêu mình cơ mà? Mình đã làm gì sai khiến người ấy đối xử với mình như thế? Tất cả quãng thời gian qua có phải đều là giả dối hay không?... Quanh đi quẩn lại là những câu hỏi tại sao không có lời đáp, bạn tự trách chính mình, dày vò bản thân, tâm trạng ngày một tệ hơn. Cuộc sống của bạn rơi vào ngõ cụt lúc nào không hay.

Bạn ơi, không ai có lỗi trong chuyện này cả, nếu không thể tiếp tục đi cùng nhau thì chia tay là cách giải quyết tốt nhất cho cả hai.

Song, có một điều bạn nên biết chắc: Bạn không thể thay đổi được quá khứ, cũng không sửa được những lỗi lầm. Bạn chỉ có thể lấy đó làm bài học cho mình thôi.

Nếu lý do là bởi người ấy không còn yêu mình thì bạn càng không nên níu kéo. Càng níu kéo bạn càng khiến mình khổ sở hơn.

Nhiều cô gái khi trái tim tan nát đã tìm cách trốn chạy khỏi nơi ghi dấu tình yêu đó. Họ chuyển chỗ làm, thay đổi nơi ở, kết bạn với những người mới,... những mong xóa bỏ mọi ký ức đau buồn. Nhưng sau hàng loạt thay đổi đó, họ chợt nhận ra mình vẫn lạc lõng, cô đơn và không nguôi day dứt về người cũ.

Điều này cho thấy sự thay đổi chỉ thực sự diễn ra từ chính con người bạn.

Một khi quyết tâm dứt bỏ quá khứ, bạn chỉ cần đứng yên tại chỗ mà vẫn có thể biến mình trở thành một con người khác.

Những thay đổi bề ngoài kia sẽ chỉ là lớp ngụy trang chứ không đủ sức che giấu con người thật của bạn. Chỉ khi nào cảm xúc về mối tình tan vỡ lắng lại trong bạn, bạn mới thực sự thay đổi.

“Cuộc sống là một thứ rất buồn cười. Chúng ta chỉ có vài năm để

sống, vì vậy chúng ta cần phải làm mọi thứ chúng ta có thể để chắc chắn những năm tháng đó không bao giờ làm chúng ta hối hận. Đừng phí thời gian vào những thứ có thể xảy ra vào một ngày nào đó, hoặc chẳng bao giờ xảy ra." (Colleen Hoover).

Tự tra tấn cảm xúc của mình

Đừng dành thời gian để đọc lại những lá thư tình cũ, xem lại những tấm hình hai người chụp chung hay đọc lại những email và tin nhắn lãng mạn mà người đó đã gửi cho bạn rồi bật khóc. Hãy tránh xa những kỷ vật tình yêu hoặc giấu nó ở một góc tủ trong vài năm – một thời gian đủ dài để nó không còn khiến bạn đau đớn.

- Việc ngồi ngắm những kỷ vật của người yêu tặng sẽ làm sống dậy những kỷ niệm, khiến bạn khó quên hơn. Vì thế, tốt nhất nên cất giữ những món đồ người kia tặng bạn ở một nơi nào đó để "mắt không thấy lòng không đau".

- Đừng nghĩ nhiều về kỷ niệm của hai người, điều đó sẽ khiến bạn chẳng thể làm được việc gì nên hồn. Nên có một chế độ ăn uống, ngủ nghỉ, tập thể dục, hít thở đều đặn để bình ổn lại nhịp tim đang rối loạn. Bình ổn cảm xúc rồi, bạn sẽ nhận ra rằng "khi trời tối nhất chính là lúc bình minh sắp ló rạng".

Khóc lóc suốt ngày

Các bạn thân mến của tôi, tình cảm đã tan vỡ thì dù bạn khóc lóc, ỉ ôi, hành hạ mệt nhoài thể xác lẫn tinh thần cũng chẳng ích gì.

Bạn âm thầm khóc lóc: chỉ bạn khổ mà thôi.

Bạn đến trước mặt người ấy và khóc lóc: chỉ khiến người ta chán ghét bạn hơn.

Vậy thì, bạn của tôi à, đừng dùng nước mắt để níu giữ tình cảm. Đừng dùng nước mắt để nhấn chìm bản thân.

Giờ là lúc bạn cần học cách nở một nụ cười, bước lên phía trước. Vẫn biết không phải ai cũng làm được điều này. Yêu một người là dành toàn tâm toàn ý cho người ấy, vậy mà giờ đây, tình yêu tan biến, chỉ còn lại con số không. Có muốn cũng rất khó để "không quay nhìn đầu lại", nhưng điều đó không có nghĩa là không thể. Bạn sẽ làm được nếu bạn thực sự tỉnh táo và quyết tâm.

Hẳn bạn còn nhớ câu châm ngôn: "Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ". Khi ta đang đau khổ, không gì có sức mạnh níu kéo ta với cuộc sống bằng một nụ cười.

Gặp gỡ bạn bè cũng được, đi xem phim cũng được, đi dạo trên những con phố cũng được,... Ít ra tiếng cười cũng giúp bạn được "giải lao" trong nỗi đau đang kéo dài từ ngày này sang ngày khác. Khi đang cười, chúng ta sẽ ít thấy mình bất hạnh.

Song nếu có thể tìm một chốn khiến tâm bạn tĩnh trở lại thì bạn nên làm điều đó trước nhất.

Bạn không cần cười để chứng tỏ với thế giới bên ngoài rằng bạn không còn khổ đau.

Bạn cũng không cần cười khi nước mắt chỉ trực trào ra.

Bạn không phải chỉ cười với thế giới bên ngoài, mà là bạn phải học cách để: mỉm cười với chính mình. Bạn chỉ có thể làm thế khi lòng bạn yên bình, bạn sáng suốt nhận ra mình cần buông tay.

Đó là lúc bạn có thể thực sự mỉm cười.

Vứt bỏ sự sống và lòng tự trọng

Tình yêu là cái gì đó rất mơ hồ, khi đã yêu tâm trí con người dường như cũng không trong trạng thái tỉnh táo, luôn có xu hướng xem người mình yêu là quan trọng nhất. Do đó, đến khi thất tình, bạn dễ rơi vào tuyệt vọng và nghĩ theo chiều hướng tiêu cực. Bạn cảm thấy mình không còn con đường nào khác, không còn niềm vui và mong muốn gì trên đời.

Kỳ thực, để tôi nói bạn nghe, là bạn đang tự tuyệt đường của mình đó thôi.

Thất tình có lẽ lại là thời điểm thích hợp để bạn lấy lại lý trí đã "đánh mất" trong men say tình yêu. Tình yêu với một con người có thể mất, một người có thể ra đi, nhưng không có nghĩa là tình cảm của bạn không còn nữa, con người bạn và cuộc đời bạn cũng không vì thế mất hết ý nghĩa. Vì cảm giác tuyệt vọng trong chốc lát mà lấy cái chết để quên hết sự tình chỉ chứng tỏ sự hèn nhát, yếu đuối của bạn.

Cuộc sống có rất nhiều điều thú vị và tình yêu chỉ là một trong số đó. Sẽ thật không đáng nếu cứ gặp bất hạnh trong tình yêu là lại tự kết thúc sự sống quý báu của mình. Cuộc sống của bạn do cha mẹ ban cho, thân xác này thuộc về bạn, bởi vậy đừng vì đổ vỡ tình cảm mà dễ dàng vứt bỏ.

Bạn cần nhìn xa trông rộng một chút. Mất đi một mối tình không có nghĩa là cả đời dang dở, nên cũng đừng vì thế mà vội tuyên bố rằng từ nay sẽ không bao giờ yêu ai nữa. Chừng nào còn chưa bước vào tình yêu đích thực, chừng đó bạn còn chưa thể biết nó là gì. Hãy mở rộng lòng mình và nhìn xa hơn. Thực ra, rồi bạn sẽ thấy, tình yêu đích thực nằm trong chính bản thân bạn. Nếu nó có ở đó, không ai có thể lấy nó đi, kể cả người bạn cho là đã phụ tấm lòng của bạn.

Thế nên, khi chia tay, điều cần nhất là bạn phải tỉnh táo để không

hành động thiếu suy nghĩ, làm mất danh dự của mình và gây tổn thương cho người cũ. Bạn không cần chứng tỏ tình yêu say đắm của mình bằng mối sân hận sâu đậm vào lúc này. Bạn biết mà, tất cả những điều ấy đâu ích gì cho tình yêu.

Những lời lẽ nhục mạ, nguyền rủa hay cố ý gây khó dễ và tổn thương cho người ấy sẽ quay lại đâm vào chính bạn. Hơn ai hết, bạn mới là người chịu tổn thương nặng nề nhất.

Kiên quyết cự tuyệt với tình yêu đã chết, tôn trọng quyết định của đối phương là cách bạn tôn trọng mình, bằng cách đó khiến người cũ tôn trọng và cảm ơn bạn. Khi đó bạn sẽ thấy chia tay không còn là một cuộc ra đi "vật vã" mà đơn giản chỉ là kết thúc cho một chặng đường.

Bê tha, ồ không!

Bạn nên nhớ, thất tình chỉ khiến cảm xúc của bạn tụt xuống đáy, còn sống buông thả, bê tha rượu chè có thể khiến cuộc đời bạn xuống dốc "không phanh". Bia rượu và mọi chất kích thích khác chỉ có tác dụng giải sầu trong chốc lát chứ không thể chôn vùi được hiện tại, không làm thực tế biến mất.

Để mình chìm đắm triền miên trong hơi men càng khiến bạn mệt mỏi, rã rời hơn mà thôi.

Càng không nên dùng cách này để hành hạ bản thân hòng trả thù người đã gây cho mình nỗi đau, kể cả lúc người ta phản bội. Cũng không nên dùng men say để khóc lóc, níu giữ người cũ.

Còn nếu bạn định dùng rượu để tự tử thì hãy quên ngay đi. Đó không phải là lối thoát mà chính là ngõ cụt, là hèn nhát. Người phải chuốc lấy đau khổ cuối cùng vẫn là bạn, là cha mẹ, người thân, bạn bè của bạn.

Hãy khóc nếu bạn muốn... Không cần lẩn tránh hay cố kìm nén sự đau khổ.

Hãy chia sẻ, tâm sự thật lòng mình với một người bạn tin tưởng. Dù có là hotgirl hay hotboy thì cũng đừng cho rằng điều đó khiến bạn mất hình ảnh và trở thành kẻ bi lụy, vì trong tình yêu đâu có khái niệm "độc cô cầu bại". Trái lại chỉ cách ấy mới giúp bạn "xả" bớt nỗi đau tích tụ bấy lâu trong mình. Thậm chí, là đàn ông thì bạn cũng đừng ngại khóc. Nước mắt là bài thuốc "giải stress" tốt nhất.

Ngoài ra, bạn có thể tự cho phép mình làm những điều hơi "điên rồ" như: say xỉn một phen, đóng cửa làm thinh, gào thét, đi xa một chuyến... (tất nhiên ngoại trừ những hành động dại dột).

Nhưng cần phải xác định: những chuyện đó sẽ chỉ xảy ra trong

khoảng thời gian nhất định là 1 tuần, 2 tuần hoặc cùng lắm là một tháng thôi! Khi "hết hạn" buồn đau, hãy gạt nước mắt, tự nhủ: "Như thế là quá đủ! Mình phải đứng dậy bước tiếp thôi!"

Tìm cách can thiệp vào cuộc sống riêng tư của người cũ

Chuyên gia tâm lý khuyên các bạn trẻ: Rõ ràng ai cũng đau khổ khi thất tình nhưng nếu phải chia tay, chúng ta nên chấp nhận sự thật. Hãy suy nghĩ đơn giản về vấn đề, không cố bới móc tìm lý do tại sao tan vỡ rồi dằn vặt mình hay "làm khổ" người cũ.

Bạn nên hiểu rằng, chia tay không có nghĩa là kết thúc mọi thứ. Cuộc sống còn nhiều điều tốt đẹp hơn để làm chứ không chỉ sống vì mỗi tình yêu.

Chia tay đôi khi lại là cơ hội tốt cho mỗi người đi con đường riêng đã bỏ quên từ lâu. Vì thế, điều tối kị là dù "hai ta chẳng chung lại một nhà" nhưng lại thường xuyên can thiệp vào đời sống riêng tư của nhau, khiến cho tình yêu đã rạn vỡ, sự quý trọng dành cho nhau cũng không còn.

Trở thành một người mà sau khi chia tay vẫn khiến cho người ấy "còn chút gì để nhớ" có lẽ là một điều may mắn. May mắn ấy chỉ có được khi bạn chủ động lùi xa người ấy, giữ khoảng trời riêng cho hai người, chứ không phải ám ảnh họ bằng những kỷ niệm đã qua hay sự hiện diện "vô duyên" ở hiện tại.

Tìm cách trả thù

Không đánh cắp chìa khóa xe, không phá vỡ mối quan hệ mới của người ấy, không tung những bằng chứng "bôi xấu" người ấy... Tất cả những hành vi trả thù đó sẽ khiến người khác có cái nhìn sai lệch về bạn – thay vì về người ấy như bạn mong muốn, hoặc chính bạn sẽ gặp thêm rắc rối mà thôi.

Sự trả thù chỉ khiến bạn nhận về nhiều nỗi cay đắng. Có thể bạn đã bị đối xử tệ bạc, bị phụ tình, nhưng trả thù chắc chắn không bao giờ có thể giúp chữa lành vết thương lòng của bạn.

Hãy tha thứ và khép lại chuyện cũ, mở lòng với những người mới. Bạn chỉ nên tiêu hao năng lượng và "đốt cháy" trái tim với một người thật xứng đáng.

Ra sức níu kéo

Có những cuộc tình tan vỡ chẳng vì lý do gì. Có những bạn từng ngỡ ngàng khi người yêu "một đi không trở lại" hay nói ra những lý do khó chấp nhận như "chúng ta không hợp nhau". Cũng có khi bạn cho rằng tình yêu của mình không đáng khép lại vì một lý do hết sức "buồn cười" như thế. Lúc ấy, trong bạn xuất hiện tâm lý muốn níu kéo mãnh liệt, thà duy trì mối quan hệ rạn nứt còn hơn trở thành một kẻ cô đơn.

Níu kéo là một trong những điều bạn tuyệt đối không nên làm, đặc biệt khi người nói lời chia tay đã dứt khoát ra đi. Đừng cầu xin người ấy quay lại một khi họ không muốn. Sự níu kéo cũng có thể khiến một người nhất thời thay đổi quyết định vì "mủi lòng", nhưng điều đó không có nghĩa là tình yêu có thể nguyên vẹn như xưa.

Ngay lập tức đề nghị “ta hãy làm bạn”

Nếu người kia muốn đề nghị làm bạn, hãy bảo họ cho bạn thêm một thời gian nữa. Chấp nhận làm bạn ngay khi vừa chia tay là một áp lực.

Có khi bạn đồng ý chỉ bởi bạn muốn tỏ ra mình mạnh mẽ, không bị cuộc chia tay tác động.

Có khi bạn đang trong giai đoạn “đóng băng” cảm xúc và chẳng suy nghĩ được gì.

Hơn nữa, trong lúc tâm tư rối bời bởi cuộc chia tay, thật sự khó để biết các bạn có thể làm bạn bè được hay không. Một mối quan hệ bạn bè rất cần sự thanh thản, nhẹ nhõm.

Và vì thế, nếu ngược lại, người đưa ra đề nghị là bạn và bạn nhận được lời từ chối của người đó thì cũng đừng lấy làm phiền lòng.

Rất hiếm cặp đôi nào sau khi chia tay có thể trở thành bạn bè bình thường ngay lập tức. Đừng cố “đổi vai” chỉ để giữ liên lạc với người cũ. Ngay cả khi người ấy có ý định duy trì một tình bạn sau khi nói lời chia tay, hãy giữ vững lập trường của mình nếu bạn cảm thấy không thoải mái.

Chắc chắn thời điểm ngay sau khi chia tay, bạn sẽ khó chấp nhận được việc người ấy chỉ là bạn. Hơn thế nữa, duy trì liên lạc sẽ càng khiến bạn khó dứt tình hơn, thậm chí đau khổ hơn khi chứng kiến cuộc sống của người ấy có sự xuất hiện của người con gái khác.

Càng gồng mình lên để che mắt người khác, bạn sẽ càng thấy đau khổ và khó vượt qua nỗi đau chia tay.

Duy trì mối quan hệ thân mật với người cũ

Bạn vừa chia tay tuần trước, nhưng hiện tại bạn vẫn có suy nghĩ muốn nói chuyện với người cũ để giải quyết một vài vướng mắc liên quan. Thực ra, cái cớ để bạn gọi điện hay thiết lập một cuộc hẹn lần cuối với người ấy như "Em còn cầm của anh..." có lý nhưng lại không cần thiết.

Dẫu biết việc quên đi người ấy chẳng dễ dàng, song bạn tuyệt đối không nên nói chuyện thêm một lần nào nữa, nhất là khi vừa chia tay. Đổi lại, bạn nên chống chọi lại cảm giác muốn gặp người cũ, vượt qua nỗi nhớ, sự cô đơn và đối mặt với sự thật hai người đã chia tay.

Nếu bạn và người yêu cũ của mình có thể hàn gắn được vết thương lòng và vẫn còn làm bạn với nhau thì điều đó thật tuyệt vời. Tuy nhiên, không nên cố gắng để đạt được điều đó quá sớm. Hãy để cả hai chia tay mà không còn gì vướng bận. Đừng gọi và cũng không nhận những cuộc gọi của người ấy. Không tiếp xúc sẽ giúp cả hai nhanh vượt qua được vết thương lòng và sẽ tăng cơ hội tạo ra một tình bạn sau này nếu cả hai vẫn còn muốn làm bạn sau khi nỗi đau chia tay đã nguôi ngoai.

Sau khi đã "bình thường hóa" trở lại, cũng không nên duy trì khoảng cách thân mật, gần gũi "như xưa". Cẩn thận nhé, đừng để lại bị "say nắng" chính người cũ của mình.

Lên giường với người cũ

Tuyệt đối không lên giường với người mà bạn đã chia tay. Đôi khi vì cả nể, vì vẫn còn tình cảm với người ấy mà chỉ cần một vài lời thủ thỉ ngon ngọt, bạn đã dễ dàng trở thành con mèo ngoan trong lòng chàng. Để rồi sau đó bạn nhận ra mình thật dại dột, thật mù quáng vì tất cả những gì người đó cần là thân xác chứ không phải tâm hồn bạn, và chia tay vẫn là chia tay.

Liệu có nên vứt bỏ lòng tự trọng để níu kéo một tình yêu?! Và trên hết, đó cũng không phải là cách có thể giúp bạn níu giữ tình yêu.

YÊU THÊM LẦN NỮA – NHỮNG SAI LẦM KHÔNG NÊN PHẠM PHẢI

Vượt qua nỗi buồn đau, giờ là lúc bạn nhìn nhận lại mình, đúc rút từ mối quan hệ đã qua của mình. Nếu bạn còn tiếp tục mắc sai lầm trong một mối quan hệ mới, thì chắc chắn rồi, tình yêu không có lỗi. Sai lầm nằm ở đâu đó trong bản thân bạn, cách bạn ứng xử với tình yêu và người ấy.

Tôi không muốn bạn sẽ phải dùng đến "bí kíp" vượt qua thất tình đến lần thứ hai, thứ ba. Thay vào đó tôi mong bạn có thể giữ "40 sai lầm không nên phạm phải" như một bí quyết trong tình yêu tới đây của bạn. Một lần nữa, hãy cùng tôi "điểm mặt chỉ tên" những "hòn đá tảng" ngáng đường hai trái tim đến gần bên nhau, bạn nhé!

Chưa gì đã gật đầu

Một trong những sai lầm của con gái là nhận lời quá sớm khi anh ta chỉ mới bắt đầu tán tỉnh bạn, đi cà phê, đi ăn một vài lần, tặng một vài bó hoa, món quà… như bất cứ chàng trai nào trên trái đất này, chỉ vì bạn đã thấy lòng trống vắng quá lâu.

Bạn biết bạn chưa thực sự yêu, bạn biết chàng trai đó có quá nhiều điểm chưa được, nhưng lâu rồi bạn không có ai bên cạnh, bạn cần một người đàn ông để tựa vào, vậy là… bạn nhận lời.

Bạn nghĩ là giờ mình thích họ rồi, dần dần mình sẽ yêu họ, thậm chí bạn nghĩ rằng những tình cảm êm đềm bạn đang có với người đàn ông ấy đích thị là tình yêu, mọi người yêu nhau cũng quan tâm nhau như thế, và… bạn vỡ mộng trong một ngày không xa.

Tình yêu là sự rung động sâu xa từ con tim, chứ không phải chỉ là một vài cảm xúc dịu dàng hay một phương cách "lấp chỗ trống" đâu nhé, bạn của tôi.

Yêu vì chàng là bạch mã hoàng tử trong mơ

Trước khi yêu, tâm lý của những cô gái là luôn mơ về người yêu trong mộng của mình. Bạch mã hoàng tử trong mơ sẽ là một người đẹp trai, tài giỏi, tích cách tốt, luôn quan tâm, chiều chuộng bạn. Các cô gái thường xây dựng hình mẫu người yêu lý tưởng của mình thông qua thần tượng trong những bộ phim đã từng xem, anh hùng trong những cuốn tiểu thuyết đã từng đọc. Đối với những cô nàng yêu lần đầu, tâm lý mộng mơ này còn có thể coi là dễ hiểu. Song, có những cô nàng đã yêu... đến vài lần mà vẫn chưa tỉnh mộng.

Các cô gái của tôi, bạn phải ý thức được rằng cuộc sống không giống như phim ảnh và tiểu thuyết, nó còn chứa đựng nhiều vấn đề phức tạp khác.

Khi gặp được người đàn ông như trong mộng với vẻ bề ngoài hào hoa, phong nhã, bạn liền có cảm tình. Và rồi trong những lần hẹn hò, chàng dần bộc lộ những khiếm khuyết và khác xa những gì bạn vẫn tưởng tượng.

Tuy nhiên, thay vì chấp nhận sự không hoàn hảo đó, yêu và thông cảm với những khiếm khuyết đó, phản ứng của bạn gái lại thường rơi vào hai thái cực: 1. Đơn giản là từ bỏ, một cách quá dễ dàng và hời hợt; 2. Không dứt bỏ nhưng trong đầu luôn nung nấu ý đồ thay đổi anh ấy thành con người mình từng mơ ước bấy lâu. Với cách này thì anh ấy sẽ "bỏ chạy" trước cả bạn.

Phung phí tiền để chứng tỏ tình yêu

Khi lửa tình đang rạo rực trong tim, bạn có vô vàn điều muốn thực hiện cùng người yêu như: đi chơi cùng nhau, đi du lịch xa với người ấy, hay chí ít là cùng ăn những món ngon.

Tất nhiên, tất cả đều không miễn phí.

Một hôm, em gái tôi gọi điện mếu máo bảo "chị ơi, em hết tiền rồi", tôi hốt hoảng vì mới đầu tháng thôi mà, thì được em cho biết em vừa có người yêu, hai đứa đang là sinh viên nên "tình phí" cưa đôi, tuy nhiên việc hẹn hò có vẻ như không vừa túi tiền của cả hai cho nên dẫn tới cháy túi.

Chúng ta thừa biết, hầu hết sinh viên đều rất "eo hẹp" về tài chính. Khi yêu, dù khó khăn hay "rủng rỉnh", họ đều trở nên sống "xa hoa" hơn. Những buổi gặp mặt bạn bè, đặc biệt là hẹn hò với người yêu, các bạn thường hoang phí tiền để khẳng định "đẳng cấp" của mình, hoặc có khi chưa thực sự biết cách chi tiêu. Kết quả là có bạn "cháy túi", phải khốn đốn chạy vạy mượn tiền, ăn mì tôm, nhịn đói hay "nuốt chửng" luôn cả tiền học phí mà bố mẹ gửi.

Ngay cả với các bạn đã đi làm, tự nuôi sống bản thân, hãy vẫn nhớ rằng, tiền bạc luôn là vấn đề tế nhị trong tình yêu. Vì thế, cần chi tiêu một cách thông minh để tiền không phải là nguyên nhân khiến tình yêu sụp đổ. Những cô gái có lòng tự trọng không bao giờ muốn tiêu xài hoang phí đồng tiền của người yêu. Còn các anh chàng muốn dùng tiền để gây ấn tượng với các cô gái, hãy coi chừng gặp nhầm đối tượng chỉ muốn "đào mỏ".

Tin vào lời hứa của chàng

"Quân tử nhất ngôn", nhưng thời nay quân tử thì hiếm, mà na ná quân tử thì nhiều. Lời nói gió bay, lời hứa thốt ra rồi cũng chỉ được thoáng chốc mà thôi, và việc bạn vẫn dành một niềm tin quyết liệt cho cái câu "anh hứa, anh thề..." giống như việc bạn tự kết liễu đời mình vậy.

Nói như vậy thì có thể bạn sẽ hồ nghi: "Không lẽ mọi lời hứa đều không đáng tin? Đàn ông đều tệ như vậy sao?"

Thực ra, ý tôi không phải như vậy.

Nếu muốn tin, bạn hãy nhìn vào những gì đàn ông làm. Trong một mối quan hệ yêu đương, không phải lời hứa mà là hành động sẽ nói lên tất cả.

Ảo tưởng quá nhiều

Con gái là chúa ảo tưởng, đặc biệt khi yêu. Nào là ảo tưởng có thể thay đổi được chàng trai của mình, ảo tưởng sẽ khiến cho người ấy hạnh phúc nhất trên đời, ảo tưởng không có gì có thể chia cắt được tình yêu của bạn và người ấy...

Bạn có từng nghĩ, một lâu đài xây trên cát sẽ tồn tại được bao lâu trước những con sóng dồn dập của cuộc đời?

Bạn có từng hoài nghi, đằng sau những ảo tưởng là điều gì đang chờ đợi bạn?

Ảo tưởng thì không bao giờ là thật, càng hão huyền, càng mơ mộng thì thực tế càng đáp trả lại bạn tàn nhẫn bấy nhiêu. Vậy nên bớt mơ mộng và ảo tưởng đi nhé các cô gái của tôi!

Mong cầu sự đáp lại tình cảm tương đương từ chàng

Sai lầm lớn nhất với con gái khi yêu là nghĩ rằng đối phương yêu mình như tình yêu mà mình dành cho họ. Đến một ngày, bạn nhận ra trái tim của người ấy nguội lạnh khi bên bạn, cũng không thực sự yêu bạn như bạn từng nghĩ.

Trong khi yêu, bạn mong mỏi mỗi cách thể hiện tình cảm, mỗi hành động yêu thương của mình đều được chàng đáp trả lại bằng một hành động tương đương. Kỳ thực, cách con trai thể hiện tình yêu rất khác con gái. Đừng đòi hỏi chàng lặp lại những gì bạn làm.

Nếu mong cầu đó quay lại khiến bạn đau khổ, tổn thương, dằn vặt, tự đày đọa mình thì điều bạn cần làm là dừng lại ảo tưởng đó và chấp nhận hiện thực như nó vốn có.

Ngưng dằn vặt bản thân, càng không nên giày vò người ấy vì những điều bạn nghĩ bạn xứng đáng được nhận, hoặc so sánh người ấy với những người khác, nhất là "người ấy" của bạn bè.

Hãy trân trọng cách chàng của bạn thể hiện sự quan tâm và tình yêu đối với bạn.

Còn nếu thực sự trái tim chàng đã nguội lạnh, dẫu bạn mong cầu cũng vô ích, níu kéo thì chỉ khiến bạn đau khổ thêm.

Lúc ấy, hãy buông sự mong cầu trong bạn, và buông cả chàng ra.

Chấp nhận mối quan hệ thể xác dù không muốn

Một trong những sai lầm đáng tiếc nhất của phụ nữ là chịu "nhắm mắt đưa chân" dù lòng vẫn băn khoăn, dè chừng, sợ hãi. Chấp nhận dâng hiến vì nửa kia đòi hỏi hoặc vì muốn trói buộc người ấy là hành động quá dại dột.

Muốn tốt cho bản thân và cho cả mối quan hệ đang có, phụ nữ cần phải nói "không" lúc chưa sẵn sàng, bởi vì nếu thực sự yêu, người đàn ông của bạn sẽ đủ kiên nhẫn để chờ đợi thời điểm thích hợp.

Lý tưởng hóa và tuyệt đối hóa

Các cô gái khi bước vào tình yêu thường có xu hướng lý tưởng hóa người đàn ông của mình và đặt niềm tin tuyệt đối vào họ. Chính vì suy nghĩ như vậy mà họ thường ảo tưởng và duy trì một thứ tình yêu gần như một đức tin tôn giáo. Cho đến khi vấp phải rất nhiều vấn đề: đời sống thực tại, khiếm khuyết của người kia, sự phản bội…

Trước khi bị vỡ mộng, chị em nên chăng tự thức tỉnh mình?!

Xem chàng là nhất

Khi yêu, ai cũng muốn mối tình kéo dài thiên thu bất tận. Nhưng quan niệm này lại dễ khiến tình yêu trở thành gánh nặng cho cả đôi bên. Lời khuyên từ Allwomenstalk.com là hãy để tình yêu diễn ra tự nhiên như hơi thở, tận hưởng những phút giây hạnh phúc hiện tại. Sẽ thật sai lầm nếu như bạn quan niệm rằng, không ưu tiên người yêu thì mối quan hệ sẽ sụp đổ.

Tình yêu nam nữ chỉ là một phần trong toàn bộ đời sống của bạn; ngoài ra còn công việc, sức khỏe, gia đình, bè bạn,... Bạn cũng không phải đang sống trên hoang đảo chỉ có hai người với nhau. Nói ra điều này để thấy, tùy từng hoàn cảnh, bạn nên ưu tiên mối quan hệ và công việc nào.

Nếu người ấy hoặc bạn luôn đòi hỏi mình phải là nhất đối với người kìa thì mối quan hệ này dường như không có khả năng đi xa và khó bền vững, bởi nó thiếu đi hai điều căn bản nhất là sự thông cảm và thấu hiểu lẫn nhau.

Hi sinh quá nhiều

Tôi có một người bạn thân, cô ấy có thể nói là quá luỵ tình. Khi mọi thứ cô ấy làm đều vì người cô ấy yêu. Mặc dù đã có lần tôi nhắc cô ấy rằng, mối quan hệ nào cũng cần sự nỗ lực từ hai phía, nhưng cô ấy khăng khăng chắc như đinh đóng cột rằng "yêu là phải học cách cho đi", thậm chí quá nhường nhịn trong tình yêu. Tôi biết cô ấy là một cô gái tốt bụng, lại thêm biết nghĩ cho người khác, một người như thế thì xứng đáng có một tình yêu đẹp đẽ lắm chứ!

Thế nhưng, người cô ấy yêu lại chỉ là một kẻ chỉ biết nhận, chẳng biết cho bao giờ. Đành rằng bạn vẫn cứ hi sinh mà không nề hà, bạn có tiền, bạn có tình cảm,... bạn có bao thứ quý giá, bạn cho hết cả. Nhưng cái cô ấy nhận lại chỉ là những nỗi buồn ngày một đầy thêm. Và rồi chuyện gì đến cũng đến, bạn tôi chia tay với chàng trai đó trong nỗi buồn bã vô bờ bến.

Yêu là phải biết cách cho đi, nhưng hãy trao tình yêu đó, sự hi sinh đó, sự bao dung đó vào nơi xứng đáng được nhận. Bởi vì nếu bạn trao những yêu thương không đúng chỗ, điều mà bạn nhận lại không phải sự vị tha hay hạnh phúc vô bờ như lý thuyết thường dạy, mà chỉ toàn nỗi đau thôi... Có lẽ qua chuyện này bạn tôi sẽ hiểu ra điều đó, và cô ấy chắc chắn sẽ gặp được một chàng trai xứng đáng.

Phụ thuộc vào chàng

Khi yêu, con gái thường thụ động. Họ chờ đợi một tin nhắn, một lời mời đi chơi hay mong nhận được lời tỏ tình. Thực ra, các chàng trai không đánh giá phụ nữ qua sự chủ động hay bị động. Nếu đã dành tình cảm cho ai đó, bạn hoàn toàn có quyền kiểm soát trái tim mình, chủ động chinh phục trái tim người ấy. Còn trong trường hợp những tin nhắn của bạn gửi đi mãi không có hồi đáp, bạn cần biết mình không nhận được sự quan tâm từ người ấy. Hãy từ bỏ thói quen phụ thuộc vào đàn ông trong tình yêu, bởi thói quen đó rất dễ khiến bạn bị tổn thương.

Một ví dụ khác dễ thấy, đó là thói quen "phụ thuộc" theo kiểu ỉ lại: chuyện gì cũng muốn chàng đón đưa, sửa chữa lớn nhỏ gì cũng "réo" chàng, đi ăn gì, đi xem gì, chơi ở đâu cũng phải có chàng... Nghiêm trọng hơn, lên kế hoạch làm gì cũng phải "đính kèm" chàng vào đó, bất kể việc gì hay thời gian nào.

Các chị em thường nghĩ như vậy là được chàng chiều chuộng, yêu thương. Nhưng sự thực không phải thế.

Thực ra, các chị em đang tự khiến mình phụ thuộc vào chàng, khiến cho thói quen sinh hoạt của mình "đầy ắp" chàng. Đến một lúc, bạn sẽ không còn phân biệt được đâu là quán tính của thói quen, đâu là tình yêu nữa.

Nếu hai người vì một lý do nào đó mà chia tay, bạn sẽ khốn đốn vì rơi vào quán tính của thói quen và khổ sở vì thiếu người để "dựa hơi" chứ chưa chắc vì "vẫn còn yêu" chàng như bạn nghĩ đâu.

Kiểm soát chàng thái quá

Tình yêu cần một chút ghen tuông, một chút ích kỷ, nhưng nhất định không phải là sự kiểm soát và sở hữu đối phương. Đôi khi những người yêu nhau thường quên đi sở thích cá nhân, người thân, bạn bè, bằng lòng làm cái "đuôi" của đối phương. Tình thân, tình yêu hay tình bạn đều có vai trò quan trọng, và bạn không nên bỏ quên ai trong cuộc sống của mình.

Khi yêu, ai cũng mong muốn được ở bên nhau, nhưng việc kiểm soát chàng thái quá sẽ khiến cả hai đều mệt mỏi. Chàng cũng giống như bạn, cần một khoảng trời riêng để gặp gỡ bạn bè, làm những việc mình yêu thích.

Những cô nàng lần đầu yêu thường rất dễ phạm sai lầm là thích kiểm soát chàng thái quá và thường dính lấy chàng như hình với bóng.

Vậy thì các nàng cần tỉnh táo lại trước khi quá muộn.

Lên lịch hẹn hò mỗi tuần một lần để cả hai sắp xếp thời gian riêng dành cho nhau.

Ý nhị tạo cho chàng khoảng trời riêng để gặp gỡ bạn bè, đối tác hay dành thời gian cho sở thích cá nhân: chụp ảnh, xem phim, chơi cờ, đá bóng,...

Có như vậy, dù yêu đương thắm thiết đến đâu, hai người cũng không phải hi sinh thời gian dành cho gia đình, bạn bè cũng như các mối quan hệ khác. Hơn thế nữa, tình yêu mới đủ sức "chạy đường dài".

Việc gì cũng gọi chàng

Hãy nhớ rằng, trước khi nửa kia xuất hiện, bạn vẫn sống vui vẻ và giải quyết mọi thứ một cách suôn sẻ. Vậy thì tại sao bạn lại khiến bản thân trở nên phụ thuộc từ khi có người ấy?

Thời gian đầu, hẳn đối phương sẽ lấy làm hạnh phúc khi được trở thành "người hùng" của bạn, nhưng lâu dần, họ khó tránh khỏi cảm giác mệt mỏi, chán nản và hoài nghi về khả năng tự thân vận động của bạn.

Không tập trung vào việc gì

Nếu bạn không thể tập trung vào việc gì khác ngoài việc nghĩ đến người yêu thì đó chính là vấn đề. Tình yêu nên là chất xúc tác, là động lực để bạn làm tốt mọi việc, chứ không phải là vật cản khiến bạn chẳng làm được việc gì ra hồn.

Tình yêu là xúc cảm thiêng liêng và tuyệt vời mà bất cứ ai cũng khao khát. Nhưng chưa gặp được người yêu dấu không có nghĩa là cuộc sống của bạn sẽ trở nên vô nghĩa. Có rất nhiều điều thú vị khác trong cuộc sống để bạn làm, chẳng hạn như nỗ lực hết mình để đạt được ước mơ cháy bỏng, sống với đam mê riêng, làm những gì mình thích, có mối quan hệ thân thiết với một người bạn...

Mỗi người có thể lựa chọn cho mình một hoặc nhiều điều ý nghĩa để theo đuổi trong cuộc sống riêng. Đừng bao giờ bị đánh lừa bởi suy nghĩ cho rằng tình yêu là điều duy nhất có ý nghĩa, đem lại giá trị cho con người bạn.

Vậy nên, kể cả khi đang trong tình yêu, bạn cũng đừng quên tận hưởng hương vị "độc thân" với vô vàn điều thú vị.

Đặt quá nhiều áp lực lên tình yêu

Một số chị em có mức độ "cụ non" tỷ lệ nghịch với tuổi đời, họ lo lắng và mong đợi quá nhiều vào tình yêu. Mối quan hệ chưa đi đến đâu đã lo sợ tương lai bấp bênh.

Yêu đương là một trải nghiệm ngọt ngào, chỉ những suy diễn thái quá và ảo tưởng sai lệch mới khiến nó trở nên mệt mỏi.

Các cô gái hãy yêu thương hồn nhiên, trong sáng như chính tuổi đời của mình, đừng phức tạp hóa vấn đề và đặt quá nhiều áp lực vào tình yêu khi cả hai bên chưa cùng sẵn sàng cho những bước tiến xa hơn.

Coi chàng là "chú heo đất"

Các cô gái luôn mở miệng ra là đòi "công bằng cho phụ nữ" nhưng mặc nhiên cho rằng mọi chi phí hẹn hò các chàng trai phải là người lo liệu.

Nhưng đây là một sai lầm nghiêm trọng.

Có thể chàng không tiếc gì với bạn, cũng có thể chàng thừa "xông xênh" để làm vui lòng bạn. Nhưng về lâu dài, những cô nàng này sẽ bị coi là lợi dụng, "đào mỏ" và khiến chàng "chạy mất dép".

Hãy học cách độc lập kinh tế trong tình yêu nếu bạn không muốn biến mối quan hệ tình cảm của mình thành mối quan hệ "đổi chác" dù ở cấp độ nào.

Nhiều cô gái, khi muốn yêu một người, liền xem xét về mức độ "đại gia" của người ấy, nếu có tiền thì mọi khoảng cách bỗng nhiên thu hẹp lại. Cho nên rất nhiều mối tình đã dừng lại khi vừa bắt đầu bởi cả hai đều cảm thấy mệt mỏi, một bên thì quá chán ngán vì bị "bóc lột", một bên thì thất vọng vì không được "đáp ứng". Hoặc cũng có thể, sau khi đã chán chơi trò tình ái bạn rồi, chàng không ngại ngần gì mà nói lời chia tay và "đòi lại quà".

Hay cằn nhằn chàng

Con gái là chúa cằn nhằn. Càng đặt trọng tâm chú ý vào chàng, càng quan tâm đến chàng nhiều, con gái càng phát huy "nội công thâm hậu" này.

Chàng đến muộn: căn nhằn.

Chàng đi sai đường: cằn nhằn.

Chàng mặc đồ không hợp ý: cằn nhằn.

Bất cứ việc gì chàng làm không vừa mắt: cằn nhằn.

… Tóm lại, với những cô nàng "bà già khó tính", có cả vạn lý do về chàng khiến nàng muốn cằn nhằn. Các nàng thường bao biện rằng, muốn chàng tốt hơn, muốn chàng hoàn hảo hơn. Thực ra, lý do "to đùng" mà các nàng không chịu thừa nhận đó là: chỉ muốn chàng làm theo ý mình, khi không được hài lòng thì sinh ra cằn nhằn không ngớt. Nhiều chàng có người yêu mà lại cứ tưởng mình có một bà mẹ, bà chị thứ hai.

Các cô gái của tôi, vì vậy, xin hãy nhớ: Cằn nhằn chưa bao giờ là biểu hiện của tình yêu hay sự quan tâm. Chưa kể, chỉ riêng việc phải nghe đi nghe lại mãi một "bài ca" đã khiến chàng mệt đầu, làm gì còn tâm trí cho những lời ngọt ngào, yêu thương.

Không để chàng có không gian riêng

Khi yêu, các cô gái hầu như đều muốn giữ chàng kè kè bên mình, hoặc ít nhất là nằm trong "vòng kiểm soát": điện thoại luôn luôn trong tình trạng liên lạc được, gọi lúc nào nghe lúc đó; hỏi đi đâu, làm gì, với ai phải trả lời rành mạch rõ ràng, không vấp váp; nếu có thể nấu cháo điện thoại 24/24 thì quá tuyệt; thấy chàng gặp chuyện buồn thì nằng nặc đòi chia sẻ ngay…

Các cô gái, tôi nói bạn nghe: Chàng của bạn nếu chưa "phát rồ" thì có lẽ bởi chàng là một người giỏi chịu đựng.

Ai mà chẳng cần một không gian riêng, nhất là lúc buồn chán hay có tâm trạng xấu. Tính cách của con trai khác với con gái, khi gặp chuyện buồn, họ không có nhu cầu chia sẻ những cảm xúc tiêu cực mà chỉ muốn có một không gian riêng... Do đó, chàng rất bực bội hoặc thậm chí là giận dữ nếu con gái quan tâm và gặng hỏi quá mức.

Nếu không muốn trở thành người mà chàng muốn trốn tránh thì bạn gái nên nhớ: phải biết cách điều tiết sự quan tâm của mình. Đừng để sự quan tâm trở thành gánh nặng với bất kỳ ai. Nó cũng là gánh nặng cho chính bạn nữa.

Ra sức thay đổi chàng

Các cô gái mới bước vào tình yêu luôn tràn đầy tự tin vào năng lực "hô biến" của bản thân, nghĩ rằng chỉ cần dùng một số vũ khí như nước mắt, lời đe dọa chia tay, sự hờn dỗi hay lời tỉ tê khuyên nhủ là đã có thể thay đổi bạn trai theo ý thích của mình.

Thực tế, nếu anh ta không muốn tự điều chỉnh thì dù có "cao tay" đến đâu, cuối cùng bạn cũng phải "bó tay". Đừng bao giờ khinh suất kinh nghiệm của người xưa, rằng "giang sơn dễ đổi, bản tính khó dời".

Hơn nữa, bạn hãy sáng suốt suy nghĩ một điều trước khi "điên cuồng" hành động: Sự thay đổi đó có tốt cho người ấy của bạn không, hay chỉ nhằm thỏa mãn ý nguyện "người yêu lý tưởng" của bạn?!

Chỉ chú ý đến cảm nhận của mình

Mỗi người và mỗi phái đều có cách cảm nhận, cách thể hiện tình yêu của riêng mình. Phần lớn bạn gái cảm nhận tình yêu qua những hành động lãng mạn như: được tặng hoa, được quan tâm, được nghe những lời nói ngọt ngào,... và cho rằng phái nam cũng có cảm nhận tương tự, và đương nhiên phải thỏa mãn những nhu cầu ấy của mình.

Nhưng thực tế, đàn ông không phải lúc nào cũng làm được như thế. Họ có cách thể hiện tình yêu khác biệt so với con gái. Không phải lúc nào chàng cũng có những biểu hiện tình yêu theo cách mà bạn mong muốn.

Thay vì chỉ nhất nhất muốn chàng làm theo cảm nhận của mình, bạn hãy chú ý đến cách cảm nhận tình yêu của anh chàng để điều chỉnh hành động của mình sao cho phù hợp. Bạn cần xác định được những điều chàng muốn và thường xuyên thể hiện điều đó với chàng. Đồng thời, đừng lúc nào cũng bắt chàng chiều theo nhu cầu tình cảm của mình mà hãy học cách thấu hiểu sự thể hiện tình yêu của riêng chàng.

Không coi trọng những điều chàng làm

Xuất phát từ sai lầm đã đề cập ở trên, tức là con gái thường quá chú ý đến cảm nhận của mình mà coi nhẹ cảm nhận của các chàng trong tình yêu, từ đó cũng thường không công nhận những biểu hiện hay cố gắng của chàng. Chưa kể, có nhiều bạn gái không thể đồng cảm được với những sở thích hay công việc yêu thích của người yêu.

Con gái cũng ít khi nhận ra rằng, khi bạn tập trung vào những điều chàng đang cố gắng làm, thừa nhận và đánh giá cao những điều tốt đẹp của chàng, chàng sẽ cảm thấy được sự đồng cảm và thấu hiểu của bạn. Điều đó cũng giúp mối quan hệ của hai người trở nên bền vững hơn theo thời gian.

So sánh chàng với người yêu của bạn bè

"Chỗ này ăn không ngon bằng chỗ kia, cái áo này không đẹp bằng cái áo từng mua..." Có thể nói như vậy nhưng tuyệt đối đừng bao giờ so sánh chàng với người yêu của đám bạn bè, đó là điều tối kỵ.

Mỗi mối quan hệ đều có màu sắc riêng, mỗi thời điểm tình yêu lại một khác, bạn không thể áp đặt cách yêu của người này lên người khác, so sánh họ để tìm ra những thiếu sót, điểm yếu... Đổi lại, nên đánh giá cao sự khác biệt và tập trung vào mối quan hệ của mình thay vì để tâm đến cách yêu đương của người khác.

Giận dỗi để được chàng quan tâm

Đây có thể nói là sai lầm "kinh điển" nhất và cũng được nhiều bạn gái sử dụng nhất. Việc giận dỗi chỉ làm anh chàng cảm thấy quyết tâm giảng hoà, quan tâm bạn hơn trong khoảng 3, 4 lần đầu.

Tuy nhiên, nếu cứ dùng chiêu này với chàng thường xuyên như cách để bạn trút giận hay đòi hỏi sự quan tâm từ người yêu thì nó sẽ như con dao hai lưỡi phản lại chính bạn.

Sau khi nhận ra các bạn dùng sự giận dỗi như một "chiêu trò", các chàng sẽ chưng ra một bộ mặt lạnh lùng, không quan tâm, mặc cho bạn muốn làm gì thì làm. Biết đâu tới một lúc nào đó, anh chàng sẽ ngừng lại và rời xa bạn mãi mãi?!

Chuyên gia phức tạp hóa vấn đề

Suy nghĩ của các chàng trai thường không phức tạp như cách nghĩ của các cô gái. Họ luôn nghĩ và hành động một cách đơn giản. Khi một chàng trai nói với bạn rằng "Hôm qua, anh đã có một buổi tối vui vẻ bên em", có nghĩa là chàng cảm thấy vui, hạnh phúc khi hẹn hò với bạn vào tối qua.

Trái lại, con gái thường đi tìm những ẩn ý sau mỗi câu nói, tin nhắn, cuộc gọi và suy luận rất nhiều điều xa xôi. Tất nhiên, suy nghĩ một cách cẩn thận trước khi hành động là điều cần thiết, nhưng trong tình yêu, đôi khi đó lại là một thói quen phản tác dụng. Đặc biệt ở độ tuổi còn trẻ, các chàng trai không nghĩ quá sâu xa để bạn phải phân tích, suy luận kỹ càng đến thế. Hãy nghĩ một cách đơn giản và yêu chân thành.

Luôn cho phép những ngoại lệ

Đây cũng là một trong những sai lầm khiến con gái dễ thất bại trong tình yêu. Nhiều người biết rõ bạn trai là người lăng nhăng, vô tâm nhưng vẫn tự huyễn hoặc rằng tình cảm anh ấy dành cho mình là đặc biệt, chuyện lăng nhăng chỉ là ngoại lệ, chàng sẽ chung thủy. Hoặc khi phát hiện ra chàng lừa dối, không ít cô gái nghĩ chuyện đó chỉ diễn ra một lần mà thôi...

Những trường hợp "ngoại lệ" đó thực ra lặp lại thường xuyên hơn bạn tưởng. Dù bạn là người như thế nào, bạn vẫn xứng đáng nhận được tình yêu và sự tôn trọng. Khi bạn cho phép những ngoại lệ tồn tại trong mối quan hệ của mình nghĩa là bạn đang tạo cơ hội cho người ấy chơi đùa với tình cảm của bạn.

Kể lể khắp nơi quá nhiều

Khi yêu, con gái luôn có tâm lý muốn cho cả thế giới biết: chụp ảnh đưa lên Facebook, khoe đồ người yêu tặng và nhắc đi nhắc lại không biết chán những kỷ niệm đẹp,... Đơn giản là vì các cô gái không cách nào kìm nén cảm giác hạnh phúc đó trong lòng.

Và thói quen bà tám, hay kể lể cũng khiến các cô gái đem hết chuyện xấu chuyện tốt của hai người ra buôn bán với bạn bè hoặc đăng trên mạng xã hội.

Cô gái "mơ mộng" ơi, cô có biết đó là một trong những sai lầm nghiêm trọng. Đôi khi chính trong những khoảnh khắc đó, bạn đang vô tình phá hỏng hình tượng của người yêu mình. Nếu chàng biết việc nàng kể hết chuyện riêng tư của hai người ra, hẳn chàng sẽ thất vọng về bạn rất nhiều. Và có tin rằng nếu một ngày hai người chia tay, bạn sẽ phải xóa xóa, ẩn ẩn mỏi cả tay không?

Chấm dứt tình bạn với những người khác phái

Đây là hành động quá trẻ con. Có lẽ chỉ để chứng minh sự chung thủy và muốn tập trung mọi tâm tư, tình cảm cho người yêu mà một số cô gái lơ là bạn bè, với những người khác phái thì cho ăn "quả bơ" dài dài luôn.

Sẽ có những lúc bạn hối hận khi nhận ra một người bạn thân là nam giới cũng quan trọng không kém gì người yêu.

Làm ngơ với những chàng trai tốt

Khi đã trải qua một vài mối tình, bạn bắt đầu tự giận bản thân không còn xứng đáng để yêu những chàng trai tốt. Bạn trở nên thiếu tự tin, không còn tin vào bản thân mình nữa, mặc dù có nhiều anh chàng theo đuổi bạn nhưng bạn vẫn không dám cho phép mình được yêu thương.

Thực tế, việc bạn thất bại trong vài mối tình không phải lý do để bạn trốn tránh tình yêu. Tình yêu vốn không có lỗi gì. Sự thất bại cũng không chứng tỏ bạn không xứng đáng.

Tôi nghĩ rằng, bạn đơn giản đang mang tâm lý "chim sợ cành cong" mà thôi. Vậy thì, hãy dũng cảm thừa nhận những sai lầm của mình trong mối tình cũ và đừng ngần ngại mở lòng trước những chàng trai tốt sẵn sàng đón nhận bạn.

Không dành thời gian bên gia đình

Bạn nên nhớ rằng, dù cả thế giới quay lưng lại với bạn thì bố mẹ bạn vẫn ở đó, bảo vệ chở che bạn. Bố mẹ chính là những người mà bạn có thể đặt trọn niềm tin, cho bạn những góp ý chân thành nhất, luôn thấu hiểu động viên bạn trong bất kỳ khó khăn nào.

Vậy có bao giờ bạn thử dừng lại và tự hỏi: Đã bao lâu mình không dành thời gian cho bố mẹ? Đã bao lâu mình chỉ gọi điện cho người yêu mà không trò chuyện với bố mẹ? Đã bao lâu mình không về thăm bố mẹ? Anh/chị/em mình lúc này có ổn không, có gặp chuyện buồn phiền nào không?

Những câu hỏi thật đơn giản nhưng dường như rất khó có câu trả lời. Chìm đắm trong tình yêu, bạn chẳng còn biết bao nhiêu thời gian đã qua như nước qua cầu.

Hãy dành ra một khoảng thời gian trong một ngày để ngồi trò chuyện bên bố mẹ, anh chị em hay gọi điện để biết hôm nay họ như thế nào.

Sự quan tâm đúng mực đến các mối quan hệ sẽ giúp bạn có một đời sống tình cảm hài hòa. Đó là một liều thuốc bổ cho trái tim.

Nuôi dưỡng sự thiếu tôn trọng ở chàng

Bạn yêu một chàng và anh chàng ấy thường xuyên có những ngôn từ hay hành động thiếu tôn trọng bạn, bạn dù khó chịu nhưng không hề phản kháng, không hề lên tiếng. Bạn không dám bảo vệ quan điểm của mình vì bạn sợ rằng anh ấy sẽ phật ý.

Nhưng thực sự bạn đang sai lầm đó bạn biết không?!

Một người không tôn trọng bạn, cũng là không tôn trọng tình cảm giữa hai người. Đó càng không phải là người nhận thức rõ về bản thân mình.

Và bạn có ý thức được rằng, những hành động của bạn chính là đang dung túng cho hành vi không tôn trọng của anh ấy với bạn hay không?

Hãy thẳng thắn với những quan điểm, những suy nghĩ của mình. Bởi bạn phải tôn trọng mình trước tiên thì người khác mới làm điều đó với bạn.

Chấp nhận những điều không thực sự xứng đáng với mình

Đôi khi bạn trải qua mối quan hệ với một người không phải là một nửa thực sự, khiến cho bạn không được là chính mình. Dưới đây là những yếu tố giúp bạn nhận biết một mối quan hệ lý tưởng nên như thế nào:

- Tiêu chuẩn – Điều gì quan trọng với bạn: Đây là yếu tố cốt lõi khiến bạn cảm thấy hạnh phúc, hài lòng trong mối quan hệ với chàng. Những tiêu chuẩn cốt lõi này nếu không được đáp ứng sẽ dẫn đến những bất đồng không thể hóa giải.

- Nhu cầu: Tuy không phải là yếu tố bắt buộc nhưng sẽ có những vấn đề đáng kể xuất hiện nếu những điều này không được đáp ứng. Tất cả các vấn đề không thể giải quyết được trong một mối quan hệ đều xuất phát từ việc nhu cầu căn bản và tối thiểu của một trong hai bên không được đáp ứng.

- Mong muốn: Là những khát khao khi được thoả mãn sẽ khiến cuộc sống trở nên ngập tràn hạnh phúc. Chẳng hạn như những niềm vui khi đi cắm trại cùng nhau, đọc sách bên nhau, thưởng thức những bản nhạc cùng nhau,…

Tuy nhiên, đừng để bị nhầm lẫn giữa mong muốn với nhu cầu và tiêu chuẩn, bạn nhé!

Hạ thấp giá trị bản thân

Bạn là bạn và bạn không thể là ai khác. Bạn có lối sống riêng, cách hưởng thụ cái đẹp riêng, cách cư xử riêng... Tất cả tạo nên con người bạn. Thế rồi một ngày có một chàng trai xuất hiện, thế là chớp mắt bạn biến thành người khác để làm vừa lòng anh ấy.

Bạn nên biết khi một ai đó cố gắng thay đổi những tiêu chuẩn hay niềm tin của bạn, người đó không thực sự yêu bạn, người đó chỉ yêu chính mình mà thôi.

Điều quan trọng với một cô gái là không bao giờ thỏa hiệp với người đàn ông không tôn trọng các giá trị của mình. Thay vào đó, các bạn gái nên tìm kiếm một người có thể chia sẻ các giá trị với bạn hoặc yêu mọi tính cách tốt xấu của bạn. Bạn có thể mất thời gian để tìm kiếm một người như vậy, nhưng chắc chắn bạn sẽ tìm thấy.

Tỏ ra ngốc ngếch

Một số phụ nữ cứ nghĩ những những hành động, những lời nói ngu ngơ, ngốc nghếch sẽ hấp dẫn được đàn ông, hay giả vờ làm "con nai ngơ ngác" sẽ khiến đàn ông muốn che chở. Tất nhiên bạn không nên hành động như một cô nàng biết tuốt, nhưng bạn cũng không nên che giấu sự thông minh của mình chỉ để chiếm lấy trái tim của một người đàn ông.

Nếu bạn có một lựa chọn nào đó, đừng ngại chia sẻ. Nếu bạn biết câu trả lời, hãy nói ra. Thực ra, một người phụ nữ tự tin, độc lập, không ngại thừa nhận khả năng của mình, biết bộc lộ sự thông minh, tinh tế của mình đúng lúc đúng chỗ vô cùng thu hút các bạn khác giới.

Đàn ông không phải lúc nào cũng thích thú chứng tỏ bản lĩnh trước một phụ nữ lúc nào cũng hành động như thể không biết làm gì.

Bạn cũng không cần phải giấu giếm nếu bạn có thể chơi bóng giỏi hay biết sửa bồn rửa bát. Thỉnh thoảng bạn cũng có thể gây ấn tượng với chàng bằng cách sửa điện mà không cần bất kỳ sự trợ giúp nào.

Dù anh ấy rất thích "cứu nguy" cho bạn nhưng anh ấy cũng không hề phiền lòng khi có một "nữ anh hùng" bỗng xuất hiện ở một thời điểm nào đó.

Tóm lại, hãy là chính mình các bạn nhé!

Làm đẹp một cách mù quáng

Thật sai lầm khi bạn cho rằng trở nên đẹp hơn có thể khiến chàng trai của bạn yêu bạn nhiều hơn. Nếu một người đàn ông yêu bạn, có nghĩa là anh ấy đã yêu bạn chứ không phải một cô người mẫu hay một người đẹp hoàn hảo. Anh ấy chính là người có thể nhìn thấy những đường cong hấp dẫn, những nét đẹp riêng có của bạn.

Bạn đừng bao giờ từ chối thức ăn chỉ để giảm cân chóng vánh. Cũng đừng có cắt gọt những đường nét trời sinh của mình. Hãy chấp nhận thực tế khi anh ấy nói bạn rất đẹp, anh ấy đang nói thật.

Quan trọng hơn cả, thay vì tìm những cách làm đẹp quá ư phi lý và phi tự nhiên, bạn có thể bồi đắp vẻ đẹp của mình bằng cách tập luyện thể chất và bồi dưỡng tâm hồn.

Phụ nữ vốn thường xuyên tự ti về ngoại hình của mình, nhất là về cân nặng. Họ luôn đặt cho mình những áp lực không cần thiết hoặc cố tìm một cách nào đó để thay đổi trong khi họ đã hoàn hảo nhất ở mức có thể. Nếu bạn thực sự cảm thấy cần phải giảm bớt một lượng mỡ dư thừa, có rất nhiều cách: tập thể dục và thực hiện một chế độ ăn kiêng lành mạnh.

Từ bỏ giấc mơ đời mình

Đừng nghĩ rằng khi bạn nhận được lời yêu từ một chàng trai, khi bạn tìm thấy tình yêu của cuộc đời thì có nghĩa là tất cả các giấc mơ của bạn đã thành sự thật.

Mỗi người đều có những giấc mơ, những hi vọng bí mật, những mong muốn trong tương lai. Có tình yêu không có nghĩa là bạn phải từ bỏ những giấc mơ khác của mình. Ngược lại, chàng của bạn nên khuyến khích và ủng hộ bạn theo đuổi và đạt được giấc mơ đó.

Nếu bạn thực sự tìm thấy người đàn ông trong mơ của mình, bạn không nên lựa chọn giữa anh ấy và giấc mơ của bạn. Bạn nên có cả hai. Nếu bạn có giấc mơ đi du lịch vòng quanh thế giới, hãy biến chàng thành người bạn đồng hành. Nếu bạn muốn lấy bằng tiến sĩ, muốn mở cửa hàng, chạy marathon, trở thành họa sĩ, hãy cứ theo đuổi chúng.

Song song, bạn cũng hãy ủng hộ những giấc mơ của chàng.

Con gái là đối tượng dễ gặp phải đắng cay, phải ngậm ngùi hi sinh nhiều cho tình yêu mà cuối cùng lại bị lợi dụng, phản bội. Bạn nghĩ, yêu hết lòng chắc chắn sẽ được đền đáp. Nhưng cuộc sống này không có điều gì là chắc chắn cả. Bạn cứ yêu thật chân thành, nồng nhiệt nhưng phải nhớ giữ cho mình sự chủ động, sáng suốt, chính kiến riêng, đừng quá nhu mì, thụ động.

Hơn nữa, điều cuối cùng bạn cần nhớ: Không có người đàn ông nào thực sự yêu bạn lại muốn bạn từ bỏ giấc mơ đời mình.

Do dự trước mỗi bước đi của mình

Đặt ra cho bản thân nhiều quy tắc, tính toán kỹ lưỡng từng đường đi nước bước, bạn vô tình đã khiến mình lỡ bước trước nhiều cơ hội quý giá trong tình yêu.

Những buổi hẹn hò, những nụ hôn, những khoảnh khắc tình yêu bỗng trở nên khô cứng, nhàm chán.

Bạn thường tự nhẩm lại các cuộc trò chuyện với nửa kia trong đầu mình. Thậm chí là tự tập "đối thoại" trước rồi mới nói chuyện với người yêu của mình vì bạn không muốn lỡ lời làm nửa kia của mình phật ý. Tất cả sẽ khiến cho bạn có một cuộc tình "thoáng qua" mà thôi.

Hãy tin vào cảm nhận của bản thân và tự tin lên nào. Bởi vì: "Tình yêu giống như một dây leo, nó sẽ khô héo và chết đi nếu không có cái gì để quấn quýt." (Ngạn ngữ Ấn Độ).

Không dám là chính mình

Giả nai, giả vờ yêu kiểu thục nữ trong khi bạn là một người có cá tính mạnh; cố gắng che giấu khiếm khuyết, gồng mình làm một người hoàn hảo trong mắt chàng... – bạn nghĩ như vậy sẽ khiến chàng bên bạn lâu hơn.

Bạn hoàn toàn nhầm lẫn rồi! Nếu bạn không dám thể hiện con người thực của mình trước mặt người mình yêu thì có thể bạn đã vô tình "giấu" mất những ưu điểm của mình rồi đấy. Mỗi người đều có giá trị của riêng mình và Mr. Right của bạn chính là người hiểu rõ và đánh giá cao con người thật của bạn.

Ngoài ra, nếu phải giả vờ là một người khác thì liệu tình yêu của bạn có tồn tại thật không hay chỉ là một bong bóng phù du có thể tan vỡ bất kỳ lúc nào? Và nếu như người đó không yêu con người thật của bạn thì anh chàng đó có xứng đáng với bạn không?

Hãy luôn tâm niệm điều này trong đầu nhé:

Tôi là chính bản thân tôi. Tôi thích điều tôi thích. Tôi yêu điều tôi yêu. Tôi làm điều mình muốn làm. Tránh ra và chấp nhận đi. Đây là cuộc đời tôi, không phải của ai khác.

Dùng ''chuyện ấy'' để nắm giữ trái tim đàn ông

Lâu rồi tôi có xem một bộ phim có đoạn thoại như thế này:

"- Anh muốn ngủ với em?

- Vì sao?

- Vì anh không muốn mất em.

- Nhưng ngủ với em cũng không giữ được em mà, nếu muốn em vẫn rời anh mà đi thôi."

Đoạn hội thoại tuy ngắn nhưng cũng đủ để chúng ta hiểu rằng, dùng thể xác để giữ tình yêu là điều không thể.

Các cô gái thường vì những lời đe dọa, dỗ ngọt hay thề hứa: "Em có tin anh không", "Yêu nhau thì cần gì phải giữ", "Anh hứa sẽ bên em suốt đời"... mà dù chưa thật sẵn sàng vẫn chấp nhận lên giường với người đàn ông họ yêu với hi vọng "chuyện ấy" là cách nắm giữ trái tim nửa kia chặt nhất.

Đó thực sự là cách nghĩ và hành động sai lầm.

Nên nhớ, bạn không thể nắm giữ được trái tim người ấy chỉ bằng tình dục. Nếu một người muốn tiếp tục ở bên bạn, dù không có "chuyện ấy", họ vẫn sẵn sàng đồng hành với bạn, chờ đến một ngày cả hai đạt đến sự hòa hợp thể xác và tâm hồn.

Cuộc sống quá đẹp, mà bạn thì mải yêu

Tất cả mọi thứ đến đều không hề báo trước. Khi yêu, bạn đầu tắt mặt tối với công việc, cộng thêm dành thời gian cho tình yêu, bạn quên hết việc tận hưởng những điều tuyệt vời mà cuộc sống ban tặng.

Bạn dần chỉ sống khép kín, đùng một ngày người ấy chia tay, bạn cảm giác như bạn đã mất tất cả, bạn không quan tâm tới ai, không màng tới chuyện gì. Bạn cảm thấy cuộc sống này không còn tươi đẹp nữa, bạn bắt đầu chán chường và không muốn tiếp cận với đối tượng nào nữa.

Bạn của tôi, như tôi đã nhiều lần nói với bạn rồi đấy, cuộc sống quá nhiều điều đáng để chúng ta yêu, sống trọn vẹn và hết mình với nó. Tình yêu luôn chỉ là một phần trong cõi sống rộng lớn này. Hãy để nó trở thành một con đường đưa bạn đến hạnh phúc, chứ không phải trở thành bức rào ngăn bạn hòa mình vào cõi sống.

Để tình yêu chìm trong giận hờn, cãi vã

Thời gian trôi đi một cách vội vã mà ta không thể tìm lại được. Thế nhưng nhiều cặp đôi lại lãng phí thời gian và để cuộc sống tình cảm của mình trôi qua trong những cơn giận hờn, cãi vã và nước mắt.

Cãi vã, giận hờn rồi lại làm lành – vẫn biết là một vòng quay trong tình yêu. Nhưng nếu khiến cho vòng quay đó trở thành bất tận triền miên theo ngày tháng, không sớm thì muộn bạn và người ấy cũng mệt mỏi, tình cảm yêu thương trước sau cũng phai nhạt.

Sẽ có lúc bạn cảm thấy nuối tiếc vì đã để những tháng ngày yêu đương của mình trôi đi theo cách đó. Do đó, học cách điềm tĩnh, đối thoại, đồng cảm và sẻ chia trong tình yêu là một điều cực kỳ quan trọng.

QUÀ TẶNG DÀNH CHO NHỮNG CÔ GÁI CỦA TÔI

Sai lầm thường gặp của các cung hoàng đạo khi yêu

Sai lầm nào 12 cung hoàng đạo thường xuyên mắc phải trong tình yêu? Đâu là lý do dẫn đến chia ly và tan vỡ?

Bạch Dương (21/3 - 19/4)

Bạch Dương khá khô khan trong tình yêu, đôi lúc quên đi những hành động lãng mạn mà chỉ làm theo lý trí. Điều này có thể khiến bạn tình của Bạch Dương cảm thấy chán nản và buồn bã.

Kim Ngưu (20/4 - 20/5)

Kim Ngưu đôi khi quá quan trọng chuyện vật chất và chi li tính toán. Đối với cậu ấy, tiền lúc nào cũng xếp hàng đầu, đồ ăn là thứ hai, vì vậy bạn tình của cậu ấy không hiểu rốt cuộc cậu ấy có quan trọng chuyện tình yêu không nữa?!

Song Tử (21/5 - 21/6)

Song Tử hay thay đổi, nhưng một khi đã yêu thì yêu điên cuồng đến mù quáng. Thế nên, dù yêu sai người thì cậu ấy cũng sẽ cứng đầu không chịu thay đổi, cho đến khi bị bạn tình làm tổn thương đến không chịu nổi.

Cự Giải (22/6 - 22/7)

Cự Giải rất dễ nhầm lẫn tình yêu với các loại tình cảm khác. Ví dụ như bạn chơi thân từ lâu cũng đôi lúc có thể khiến Cự Giải rung rinh. Sự mập mờ không quyết đoán này sẽ khiến Cự Giải "yêu lầm" rất nhiều, cho tới khi cậu ấy đủ chín chắn.

Sư Tử (23/7 - 22/8)

Sư Tử ích kỷ, lòng tự tôn cao sẽ rất dễ làm tổn thương bạn tình của

mình. Mặc dù rất dễ quyến rũ người khác giới nhưng những mối tình của Sư Tử đều chỉ ngắn hạn cũng vì sự ích kỷ và vô tâm cố hữu của cung hoàng đạo này.

Xử Nữ (23/8 - 22/9)

Xử Nữ quá chăm chút, lo lắng cho bạn tình nên đôi lúc sẽ khiến cho mối quan hệ căng thẳng và ngột ngạt. Thói quen cầu toàn sẽ khiến bạn tình của Xử Nữ cảm thấy khó khăn trong việc đáp ứng hết mọi yêu cầu của cậu ấy.

Thiên Bình (23/9 - 23/10)

Thiên Bình đa tình và luôn làm vừa lòng mọi người nên rất dễ khiến cho bạn tình của cậu ấy ghen lồng lộn. Và vấn đề này sẽ chẳng bao giờ được giải quyết triệt để, đơn giản vì Thiên Bình là như thế.

Bọ Cạp (24/10 - 21/11)

Bọ Cạp yêu rất nhiều nhưng thể hiện rất ít, thậm chí còn chẳng bao giờ post nổi một cái ảnh hay status về người yêu lên Facebook. Việc này khiến cho bạn tình của Bọ Cạp khá tủi thân và buồn bã.

Nhân Mã (22/11 - 21/12)

Nhân Mã ham chơi sẽ rất ít khi bỏ thời gian chăm sóc bạn tình. Hơn thế nữa, Nhân Mã còn đòi hỏi bạn tình phải chăm sóc và lo lắng cho mình y như bố mẹ mình. Thế thì ai mà chịu cho nổi?!

Ma Kết (22/12 - 19/1)

Ma Kết cứ tưởng là lý trí nhưng trong tình cảm lại rất không rõ ràng. Kể cả khi yêu Ma Kết cũng không chắc chắn về tình yêu ấy. Điều này khiến cho các mối quan hệ của Ma Kết đều không đi đến đâu.

Bảo Bình (20/1 - 18/2)

Bảo Bình chỉ thích những cuộc rượt đuổi và thường yêu người không yêu mình. Vì vậy, trong cuộc sống, cậu ấy rất dễ bỏ lỡ tình yêu thật sự mà chỉ chạy theo những thú vui nhất thời.

Song Ngư (19/2 - 20/3)

Song Ngư cũng gần giống với Cự Giải, dễ nhầm lẫn tình yêu với các loại tình cảm khác với lý do mủi lòng, thương hại, thương

cảm. Điều này chẳng tốt gì cho cả Song Ngư và bạn tình của cậy ấy.